www.lectiideviata.ro

Legile Vieții. Secretele din spatele unei vieți ce ți-a fost luată înainte să-ți fie dată

Andrei – Cătălin Pușcașu
2/28/2014

Cuvânt înainte

Nu am ales sa scriu aceasta carte, ci ea m-a ales pe mine de la bun inceput. Am considerat ca este cel mai intelept lucru pe care-l pot face, si anume, acela de-a ma lasa purtat de valurile vietii ascultandu-mi intuitia atent. Cu fiece ocazie ce mi-am ascultat intuitia, mai devreme sau mai tarziu, s-a dovedit a fi cel mai intelept kucru pe care il puteam face.

Cartea te poarta prin cele mai necunoscute locuri, din locurile cele mai ascunse si mai

intunecate ale constiintei tale, pana la cele mai inalte culmi ale spiritului tau. Aceasta calatorie este una care iti va aduce limpezimea si care iti va trezi spiritul pentru ca tu sa nu te mai indoiesti de tine niciodata, pentru ca tu sa nu mai traiesti in frica, pentru ca tu sa consideri ca urmatorii 15,20 sau 30 de ani ca fiind cei mai buni ani din viata ta. Te invit sa iei aceasta decizia chiar din acest moment, chiar din aceste prime randuri, pentru ca asa cum spunea Lao Tzu : esti ceea ce gandesti.

Totul pe lumea aceasta misterioasa pe care o traim porneste de la gand. Exact atunci cand avem impresia ca o cunoastem, vine cu

ceva nou care ne da peste cap toate asa-zisele cunostinte.

Nu te gandi ca le stii deja pe toate daca ai o varsta, nu te gandi ca ai trecut prin toate daca ai multa experienta de viata, poate veni o intamplare care sa iti demonstreze contrariul oricand, si fii sigur ca vine daca te crezi atotcunoscator.

Traieste fara teama, fara prea multe planuri tehnice, traieste in armonie, traieste inspirat de natura, vezi si tu ... natura nu face nimic, dar nu lasa nimic nefacut.

Natura este atat de subtila in tot ceea ce face, incat nici nu simtim acest lucru, dar in

acelasi timp cand vrem sa fim mai presus de ea, vine in forta si ne arata cine conduce de fapt. In lupta noastra cu natura pierdem, in lupta noastra cu destinul pierdem.

Pierdem pentru ca viata nu este o lupta, viata este un dans, iar pasii sai nu sunt un pas inainte si doi inapoi. Pasii tai prin viata trebuie sa fie mereu inspirati de extraordinara intuitie cu care ai fost inzestrat si pe care de multe ori refuzi s-o urmezi.

Fii subtil exact ca marea care este cea mai joasa apa si in care se varsa toate apele.

Fii fluid exact ca apa din organismul tau, caci tu esti compus din 85% apa, fii exact tu, renunta la rigiditate, fii deschis mereu noului.

Nu porni de la dorinte desarte foarte mari, caci dorinta in traditia zen se spune ca este principala greseala omeneasca. Renunta la dorinte si asteptari, traieste momentele acum, caci este singurul moment in care de fapt traiesti. Ieri este istorie, maine este un mister, tot ce ai este azi.

Vreau sa ma insotesti in aceasta calatorie de trezire a constiintei, de renuntare la obiceiurile nepotrivite care ti-au adus numai nefericire si dezamagiri. Vreau

sa fiu alaturi de tine in aceste momente de claritate pe care le vei resimti lecturand aceasta carte si vreau ca tu sa fii constient de acum inainte ca esti unic, special, deosebit, esti o fiinta extraordinara, cu puteri infinite si posibilitati nenumarate de-a face bine si de-a face diferenta pe acest pamant.

Vreau ca de acum inainte sa nu te mai uiti in urma ta, inapoi in trecutul tau dureros, si nici prea in fata in viitorul necunoscut, ci vreau sa traiesti in momentul acum.

Vreau sa fii recunoscator pentru toate lucrurile pe care ti le-a adus Dumnezeu in

viata ta, indiferent care sunt ele si indiferent daca ceilalti din jurul tau au mai multe sau mai putine decat tine. Vreau sa traiesti cu zambetul pe buze zi de zi, vreau sa ai o relatie foarte buna mai intai cu tine pentru a putea avea una extraordinara cu ceilalti.

Azi este momentul in care impreuna reusim si impreuna vom trai cu adevarat fericirea.

Cu mult devotament,

Namaste[1]

Andrei – Catalin Puscasu

Namaste semnifică „mă înclin în fața divinului din tine"

C U P R I N S

Cuvânt înainte.....1

Introducere în micile subterfugii ale vieții.....10

Legea numărul 1
Ai un secret ascuns în tine. Descoperă-l.....20
Legea numărul 2
Lumea în care te afli ia forma pe care i-o dai tu.....52
Legea numărul 3
Numărul șase te definește.....60
Legea numărul 4
Obiceiurile tale îți spun cine ești 87
Legea numărul 5
Esențele tari vin în sticluțe mici.....96
Legea numărul 6
Simplifică-ți împrejurimile.....105
Legea numărul 7
Când ai una din acele zile ... ține de tine.....113
Legea numărul 8
Pune totul în balanță.....120

Legea numărul 9
Când tu câștigi, altcineva pierde.....134
Legea numărul 10
La o răscruce de drumuri, alege drumul din instinct.....150
Legea numărul 11
Trăiește-ți viața într-o paradoxală unitate.....163
Legea numărul 12
Fii deschis la orice și detașează-te de tot.....167
Legea numărul 13
Ține ritmul chiar dacă nu dansezi.....174
Legea numărul 14
Acceptă îndrumare pe parcursul călătoriei tale prin viață.....180
Legea numărul 15
Nu interveni, lasă totul să vină de la sine.....195
Legea numărul 16
Fii pretutindeni tu însuți.....201
Legea numărul 17
Strălucirea ta să vină din tine, nu din exterior.....207
Legea numărul 18
În întuneric se află ascunsă lumina.....214
Legea numărul 19
Nu fă vâlvă împrejuru-ți.....224
Legea numărul 20
Trăiește viața în pași de dans.....229
Legea numărul 21
Împarte-ți atenția egal față de oameni..... 236

Introducere în micile subterfugii emoționale ale vieții

Viața ta este ceva ce tu până în acest moment nu ai trăit. Viața ta nu este în totalitate… a ta. Ca să fi fost a ta în adevăratul sens al cuvântului, ar fi însemnat mai multe lucruri să se fi întâmplat în același timp. Ca să fi fost a ta în întregime… n-ar fi trebuit ca tu, în această secundă, să ajungi să citesti aceste lucruri. Daca ai fi trăit viața ta, ar fi însemnat ca tu să fi știut mai bine ce ai de făcut și în niciun caz nu ai fi ajuns să cauți îndrumare.

Întrebarea pe care trebuie să ți-o adresezi chiar ACUM este următoarea : dacă eu aș fi trăit după propriile mele reguli, după propriile mele instincte, atunci de ce caut îndrumare tot timpul?

Da, sună ciudat, știu. Ești la fel de confuz cum eram și eu înainte să mă trezesc. Da, ești într-o continuă căutare a salvării, ești într-o călătorie la capătul căreia te aștepți să te trezești.

Chiar în acest moment, mintea ta este tulburată de faptul că citește anumite lucruri care o fac să se îndoiască de propria-i existenta. Ei bine, mintea ta nu funcționează de una singură, mintea ta,în acest moment, este bombardată de gânduri care … vin dintr-un singur loc. Acel loc, de unde vin sutele sau poate chiar miile de

gânduri, este un loc unde tu te-ai rătăcit; acel loc este locul tău preferat, pentru că tu, dacă nu ai gânduri, dacă mintea ta nu zboarăîn permanențăîn trecut sau în prezent, are impresia că nu trăiește cu adevărat. Acel loc este orgoliul tău sau Ego-ul.

Ego-ul tău este locul pe care tu îl confunzi cu tine. Ai impresia că tu ești eg-oul, ai vaga impresie că tu ești gândurile tale. Dacă gândurile care-ți trec prin cap ar fi ale tale, ar reprezenta esența ta, ființa ta, atunci de ce, de cele mai multe ori, te opui acelor gânduri? De ce atunci când îți asculți acele gânduri … greșești? Greșești pentru că acele gânduri te înnebunesc, acele sute de gânduri pe care tu le asculți și le dai crezare sunt false. Am să-ți spun mai târziu de ce.

Cine ești tu?

Tu ești produsul gândurilor tale. Lumea în care tu trăiești este produsul minții tale. Lumea în care tu te afli acum ce culoare are? Oare de ce aceeași lume este câteodata luminată, iar alteori gri pentru tine?

Te-ai întrebat de ce doi oameni văd cu totul și cu totul diferit realitatea în care trăiesc și au convingeri diferite, deși au crescut în aceeași casă, au avut aceeași părinți, au învățat la aceeași școală? Bizar, știu.

În ce lume trăiești?

Realitatea pe care tu o vezi acum este rezultatul gândurilor tale, nu este rezultatul exteriorului asupra gândurilor tale. Lumea în care tu trăiești acum, ce fel arată?

Am să-ți spun eu cum arată. Oamenii au tendința atunci când sunt nesiguri să … copieze ce văd în jurul lor. De câte ori nu mi s-a întâmplat oare să iau starea de spirit a persoanelor cu care eram în cameră? Iți spun eu, de nenumărate ori. Și nu ai să mă crezi când iți spun că senzațiile pe care tu le resimți într-un anumit anturaj le simt toți cei care se aflăîn acel anturaj în acel moment.

Cam asta e lumea în care trăiești, este o realitate *ireală* proiectată de sinele fals, adică ego-ul tău pe retina ta. Această realitate, nu numai că o vezi așa cum ți-a fost introdusă din copilărie, ci, mai mult de atât, ești proiectat să fii dependent de împrejurări.

Ești modelat de societatea modernă să fii o persoană comodă, incapabilă să-și asume riscuri, și dacăși le asumă, nu și le asumă calculat, ci și le asumă inconștient și neinspirat, spre consum și nu spre producție.

De ce ești manipulat să gândești la fel ca ceilalți?

Manipularea are loc încă din copilărie, atunci când tu ești prea mic să te poți împotrivi. Ți se implementeazăîn creier foarte multe

informații încă din grădiniță și aceste lucruri au început să capete amploare în ultima vreme. Am observat în noua generație copii de gradiniță care știu foarte multe cuvinte în limba engleză, a căror imaginație le este practic stopată de către cumulul mare de informații. Mintea ne este îndobitocită de cantitatea imensă de informații cu care suntem bombardați zilnic, nu mai avem timp de noi, nu mai avem timp să aducem nicio creație, nicio contribuție pentru lumea în care trăim.

E des vehiculat obiceiul în care oricine are o idee nouă, puțin mai îndrăzneață, să fie ridiculizat și pus la pământ, doar pentru că gândește *altfel* decât grupul sau turma.

Mai ții minte momentele în care erai copil și, deși trăiai în aceeași lume în care trăiești acum, o vedeai prin alți ochi, iți făceai tu singur realitatea? De ce ai pierdut acest dar? Ai impresia că ești mai inteligent acum decât erai atunci? Cunoști mai multe lucruri decât atunci, pentru că una este săînveți anumite lucruri deja știute și alta este să inventezi anumite lucruri, să creezi.

Latura creativăîți este luată de la naștere pentru că lumea în care trăiești are nevoie de o persoană care să urmeze regulile și să ia de bună fiecare informație primită. Internetul este cel mai puternic mijloc de manipulare în masă datorită cantității enorme de

informație. În același timp, internetul este un factor care iți mănâncă foarte mult timp personal.

În această carte am scos la suprafață realitatea contemporană privită prin ochii unui om obișnuit. Exact prin ochii unui om obișnuit, iți povestesc despre multe întâmplări care mi-au marcat viața de-a lungul timpului și cum trăitul unei vieți în „rând cu lumea" m-a îndepărtat de adevărata mea natură. Tot printr-o întâmplare, am descoperit anumite cărți care mi-au deschis, mi-au arătat o altă lume, diferită de cea în care trăiam eu. Aceste cărți străvechi, scrise din tradiții și rituri vechi, scot la iveală adevărulși aceste cărți pot să spun că nu sunt foarte populare, pentru că mintea obișnuită a omului nu le ia în serios, le consideră a fi științifico-fantastice. Aș putea spune că lumea în care trăim noi acum este științifico-fantastică, iar adevărata lume, care mi-a fost luată mie și ție, este una în care trăiești, respiri același aer pe care-l respirai acum câteva minute, dar odată trezit, începi să simți miracolul. Acest miracol este miracolul vieții, acest cadou care ți-a fost oferit de Dumnezeu și pe care nu știi să-l apreciezi la adevarata sa valoare, întotdeauna vrei mai mult, si pentru că nu obții mai mult, ești mereu frustrat.

Te-ai gândit de ce întotdeauna eviți să trăiești în prezent, să savurezi clipa? Întotdeauna te afli într-o succesiune, trecut-viitor. Nu poți trăi fericit alergând după un viitor improbabil sau regretând un

trecut care nu mai există de mult. Acest lucru te va înnebuni daca nu a facut-o deja.

Am descoperit vechi învățături care mi-au luminat calea și care m-au facut să regăsesc cel mai important lucru de pe acest pământ. M-au făcut săîmi redescopăr esența, mi-au adus din nou în viață mulțumirea de a fi eu. Da, ai ghicit, mi-au adus înapoi viața, m-am regăsit.

Pe acest drum pe care îl vom parcurge împreunăîn această carte te voi purta prin vechile tradiții ale zen-ului care va scoate diamantul ascuns din tine. Aceste vechi tradiții, deși diferă fiecare în parte prin metodele diverse pe care le oferă, au un numitor comun : prezentul. Toate vor să trezească conștiința adormită din om și să-l readucă pe drumul spre iluminare.

Rescrie-ți viața după regulile străvechi

Gândește-te la următorul șcenariu : vei trăi într-o lume în care nu vei mai avea dorințe, nu vei mai dori să fii întotdeauna numărul unu, pentru că vei conștientiza că a fi numărul 1 înseamnă a trăi din orgoliu, imaginează-ți o lume în care vei simți ca e ziua ta de naștere în fiecare zi, pentru că a trăi înseamnă a simți experiența mai multor succesiuni de azi, și azi e prima zi din restul vieții tale.

Gândește-te că nu vei mai avea dorințe, pentru că vei conștientiza că a avea dorințe înseamnă a proiecta prezentul în viitor, vei trăi mereu în viitor, iar când ai multe dorințe, vei dori mereu mai mult și niciodată nu vei avea destul, iar lucrurile făcute în exces duc la pierzanie. Gândește-te că vei trăi într-o lume a recunoștinței, unde vei fi mulțumit cu puțin, și fiind mulțumit cu puțin, așa cum spune Lao Tzu în cartea *Dao De Jing*, vei căpata mult. Abundența-n sine, presupune a fi mulțumit cu ce ai pentru a putea primi mai mult. De ce? Pentru că așa cum se spune și-n popor : nemulțumitului i se ia darul. Gândește-te la o lume în care fericirea ta este numai și numai alegerea ta, și nu depinde de ce vreme este afară sau de faptul ca ți s-a stricat mașina.

Cu această nouă abordare pe care o aduc, vreau să te ajut să-ți rescrii viața, vreau să îți schimbi percepția asupra vieții și, cu siguranță, te voi aduce pe tărâmul făgaduinței. Prin învățăturile pe care ți le voi expune cu exemple, pe care le-am trăit eu sau oameni celebri, să te poți transforma într-o persoană de valoare și nu una de succes, așa cum este tiparul actual al unui om.

Ca să ilustrez într-un mod poetic ce fel de om trebuie să fii, îl las pe R. Kipling să-ți expună pe scurt ce fel arată un om în adevăratul sens al cuvântului și cum ar trebui trăită o viață.

Dacă...

poezie [ ]

- -

Ioseph Rudyard Kipling [Rudyard_Ki

)acă-ţi rămâne mintea când cei din jur
pierd
'i fiindcă-o ai te apasă sub vorbe care
acă mai crezi în tine când alţii nu mai
Şi-i ierţi şi nu te superi de îndoiala lo

Dacă de aşteptare nu osteneşti nicicâ
de minciuna goală nu-ţi clatini gându
Dacă, izbit de ură, nu te răzbuni urâ
totuşi nu-ţi pui mască de sfânt sau înţ

)acă visezi, dar visul stăpân de nu ţi-l
Sau gândul, deşi judeci, de nu ţi-e un
)acă-ncercând triumful sau prăbuşirea
i poţi, prin amândouă trecând, să fii lo

Dacă înduri să afli cinstitul tău cuvâ
Răstălmăcit, naivii să ducă în ispită
Sau truda vieţii tale, înspulberată-n vó
e poate iar s-o-nalţe unealta-ţi prea to

Dacă poţi strânge toate câştigurile ta
Ca să le joci pe-o carte şi să le pierzi c
Şi iarăşi de la capăt să-ncepi aceeaşi c
Fără să spui o vorbă de neizbânda t

Dacă poţi gândul, nervii şi inima să-i
Să te slujească încă peste puterea lo
Deşi în trupul firav o altă forţă nu-
Afară de voinţa ce le impune spor,

Dacă te vrea mulţimea, deşi n-ai lingu
i lângă şef tu umbli ca lângă-un oarec
)acă de răi sau prieteni nu poţi să fii r
)acă nu numai unul, ci toţi îţi dau crez

Dacă ajungi să umpli minutul trecăt

Cu şasezeci de clipe de veşnicii,

Mereu,

Vei fi pe-ntreg Pământul deplin stăpân

, mai presus de toate, un OM, copilul

Legea 1
Ai un secret ascuns în tine. Descoperă-l!

Pentru ca tu să poți produce cu adevărat o schimbare în viața ta, trebuie mai întâi săînțelegi cine ești. Cu această ocazie, vei afla multe lucruri despre tine pe care nici nu le bănuiai, multe trăsături ale tale sunt de fapt produse ale imaginației tale sau lucruri pe care ți le-au spus oamenii. Chiar acum, tot ceea ce gândești tu despre tine este produsul unor lucruri pe care le-au spus unii oameni despre tine și ți-au rămas întipărite în memorie sau anumite lucruri pe care tu le bănuiești.

Hai să intru mai în amănunt, în profunzimea lucrurilor ca săînțelegi despre ce vorbesc.

Literalmente, tu ești ceea ce gândești, așa cum spune Lao Tzu în *Dao de Jing*.

Fiind un produs al gândurilor tale, tot ceea ce îți spui tu ție însuți, crezi despre tine. Dacă, de exemplu, tu îți spui ție în acest moment că ești o persoană incapabilă să citească o carte până la capăt ai șanse foarte mari ca tu să nu termini această carte. Tot ceea ce tu îi dictezi creierului tău, el ia în serios. Creierul preia

aceastăcomandă, o analizează, o trece prin filtrul emoțional și o trimite mai departe în subconștient.

Din acest motiv trebuie să fii prudent în dialogul tău interior cu tine însuți. Acea voce interioară cu care tu iei decizii, iți formezi convingeri, comentezi anumite situații și faci anumite clasificări (bun, rău) este și nu este în controlul tău deplin.

Este în controlul tău deplin în momentul în care tu inițiezi acel gând, care parcă vine instinctual. Nu este sub controlul tău când tu dormi sau ești în stare de veghe.

Ai să te gândești acum că e în zadar să-ți controlezi dialogul cu tine însuți în momentul în care ești treaz dacă atunci când tu adormi el o ia pe calea lui. Greșit!

Subconștientul nu face decât să repete tot ce aude în timpul zilei. Așa că este relativ ușor săţii sub control acest lucru.

Gândurile au o putere enormă asupra personalității tale de zi cu zi. Educația rudimentară care ți-a fost oferită la școală te-a transformat într-o persoană foarte "ascultătoare"și, implicit, tu ești convins că gândurile tale exprimă ceea ce ești tu.

De fapt, gândurile tale vin direct din egoși nu exprimă natura ta divină, ci exprimă doar lucrurile pe care tu le-ai dobândit din exterior, din lumea artificială care te înconjoară. Ai fost programat încă de mic sa fii nu numai un sclav al gândurilor tale, ci și al

emoțiilor și al acțiunilor tale. Crede-mă, când îți spun, că tu te învârți în acest cerc vicios de ani de zile și aveai impresia că asta se numește viață.

A fi subordonat gândurilor care-ți străfulgeră prin minte, a trăi în frică emoțiilor care te cuprind uneori și pe care nu ți le explici, a te identifica cu anumite lucruri pe care le-ai făcut la un moment dat în viață nu se numește a trăi, ci se numește a duce o viață artificială.

Trăind într-o asemenea manieră nu ai reușit să descoperi viațaîn formele ei reale, pășind cu frica în viitor și cu gândul la trecut, nu ai gustat din plăcerile nedescoperite pe care ți le dă viața.

Se poate numi trăit, un om cu multe complexe, care trăiește în umbra trecutului, care are mintea în zece direcții în același timp, care și-a uitat adevărata sa natură? Răspunsul îl anticipezi singur.

Așa cum prelege și Dr. Wayne Dyer în celebrele sale seminarii, noi am pornit de la nimic în această lume, pentru că noi suntem nothing (nimic) sau mai bine zis no thing și vom ajunge după ce nu vom mai fi tot un nimic (no thing). Cel mai frumos a exprimat acest fapt Wayne Dyer prin exemplificarea faptului că l-au cântărit pe Einstein după ce a murit și s-a constatat, cu stupoare, că greutatea corpului său era exact aceeași ca și atunci când era în viață. Concluzia?

Concluzia este simplă : viața, miracolul vieții din fiecare din noi nu reprezintă forma fizică pe care o întruchipăm, ci acea scânteie, acea formă de viață care nu are formă din interior, și anume spiritul.

Dacă te uiți bine la tine, îți arunci o privire asupra albumelor tale, ai să observi că ți-ai schimbat întruchiparea destul de mult de-a lungul vremii. Corpul tău a suferit schimbări majore, dar surpriză : tu ai rămas la fel, ai rămas același. Și chiar ești același, ai fost și vei fi în continuare. Ești unic, neschimbat, ești un spirit. În interiorul tău este o formă imaterială care a vegheat întotdeauna și a fost mai presus de gândurile tale (ego – edge God out), mai presus decât corpul tău. Această formă imaterială, denumita spirit, este veșnic conectată cu natura ta, cu divinitatea, cu Dumnezeu. Tot ce este în jurul tău este material, este de suprafață, este trecător, dar tu ești veșnic. Așa cum spune și filosofia zen, tot ce te înconjoară este impermanent, luându-l ca pe ceva peren, vei lua prea în serios realitatea în care te scalzi și vei pierde.

Acum c-ai înțeles faptul că tot ce te-nconjoară este imaterial și că tot ce vezi și ce simți de fapt nu există, și dacă există, este doar în imaginația ta, pentru c-ai fost programat să le vezi și să le simți pot trece la următorul nivel.

Timpul trece implacabil.

"*Se zice că timpul trece. Timpul nu trece niciodată. Noi trecem prin timp.*" - Ibrăileanu

Asa cum ai auzit din batrani si probabil nu ai luat in serios, totul in aceasta lume este trecator. Ai auzit des si ti-a trecut pe langa ureche faptul ca fericirea este trecatoare. De fapt, nu numai fericirea este trecătoare, dar și durerea, suferința este trecătoare. Nimic nu ține pentru o veșnicie. Invațăturile sacre, mai ales zenul, preleg faptul că nimic nu este veșnic, nimic nu este pentru totdeauna, totul este trecător.

Invățăturile străvechi se inspiră din natură și natura iți dă cele mai bune indicii despre cum este locul in care trăiești. Ai văzut vreodată vreun fenomen natural care sa țină o veșnicie? Totul are un inceput, o derulare si un șfârșit. Soarele răsare, strălucește si intr-un final apune. Furtuna vine dintr-o dată, fară a fi anunțată, dar chiar și ea, după potopul pe care-l lasă in spate, dispare la un moment dat. Nimic nu este veșnic. Einstein a fost singurul om de știință care s-a inspirat din legile naturii si a descris teoria relativității.

Deci, nimic nu este veșnic, totul este relativ. Teoria relativității lui Einstein are aplicații practice in teoria impermanenței din zen sau zazen. Tu, ca om, ca persoană, faci parte din acest mare și vast circuit al naturii in care ești integrat, cu sau fară voia ta, și ca atare, trebuie să-i urmezi cursul. Chiar daca tu vrei sau nu vrei sa faci

parte din acest circuit, ii aparții. Odată ce vei incerca să fii impotriva curentului său, vei fi chiar impotriva naturii sale. Chiar in aceste momente apar dezechilibrele.

Am să fiu mai explicit si mai specific si am sa-ți spun următoarele : impermanența lucrurilor, chiar și a gândurilor, ne asigură bucuria. Daca tu intelegi această noțiune atât de grea de priceput si totuși esențială pentru fericirea ta, vei deveni una cu natura si cosmosul. Dacă vei incerca să crezi faptul că fericirea sau nefericirea țin pentru totdeauna vei fi impotrivă si vei suferi. Odată ce vei lua in derâdere impermanența și vei crede că totul ține pentru totdeauna te vei LIMITA.

Limitele ți le impui singur, ele nu există. Nu există limită in niciun domeniu, ți le stabilești singur.

Cum poți scăpa de cercul vicios al permanenței si impermanenței? (să continui descrierea impermanenței dupa consultarea cartii zen si să explic prin cuvintele mele despre această înțelepciune orientală sacră)

Ok, marii maeștri zen si taoiști, budiști iți tot spun să crezi in faptul că nimic nu este garantat, ci totul este relativ, dar nu știi cum să rezolvi această problemă sâcâitoare. A conștientiza impermanența lucrurilor, trecerea timpului și a lucrurilor, presupune să fii in suferință.

Tu, ca o persoană obișnuită, te vei intreba cum poți scăpa de suferință.

Răspunsul este oarecum simplu : ajutându-i pe alții. Da, ajutându-i pe alții, te vei ajuta pe tine. Dar cum? La fel de simplu, dar totusi complicat : neatașându-te de rezultat și, deci, nefacând din acest lucru un scop, ci doar un lucru obișnuit, pe care pur si simplu trebuie să-l faci fără prea multe intrebări si mai ales fară a te ATAȘA. Atașarea presupune a lua lucrurile prea in serios si a te fixa prea mult pe ele.

Mulți maeștrii ai dezvoltării personale iți vor arunca in fața conceptul de vocație si scop in viață, dar iți spun următorul lucru pe care il vei sesiza de unul singur peste mult timp dacă nu ma asculți acum : trăind pentru un scop te vei obișnui, și deci, atașa de el si atașarea inseamnă dorință, iar dorința este impotriva naturii tale.

R. Kipling a exprimat intr-un mod nemaintâlnit noțiunea de timp și de prețuire a sa, in mod special a dozării timpului pe timpul prezent.

În trecerea grăbită prin lume către veci,
Fă-ţi timp, măcar o clipă, să vezi pe unde treci!
Fă-ţi timp să vezi durerea şi lacrima arzând
Fă-ţi timp să poţi, cu mila, să te alini oricând!
Fă-ţi timp pentru-adevaruri şi adâncimi de vis,

Fă-ţi timp pentru prieteni, cu sufletul deschis!
Fă-ţi timp să vezi pădurea, s-asculţi lângă izvor,
Fă-ţi timp s-asculţi ce spune o floare, un cocor!
Fă-ţi timp, pe-un munte seara, stând singur să te rogi,
Fă-ţi timp, frumoase amintiri, de unul să invoci!
Fă-ţi timp să stai cu mama, cu tatăl tău – bătrâni…
Fă-ţi timp de-o vorbă bună, de-o coajă pentru câini…
În trecerea grăbită prin lume către veci,
Fă-ţi timp măcar o clipă să vezi pe unde treci!
Fă-ţi timp să guşti frumosul din tot ce e curat,
Fă-ţi timp, că eşti de multe mistere-nconjurat!
Fă-ţi timp cu orice taină sau adevăr să stai,
Fă-ţi timp, căci toate-acestea au inimă, au grai!
Fă-ţi timp s-asculţi la toate, din toate să înveţi,
Fă-ţi timp să dai vieţii adevăratul sens!
Fă-ţi timp, acum!
Să ştii: zadarnic ai să plângi,
Comoara risipită a vieţii, n-o mai strângi!

Cât de sublim și elocvent exprimă R. Kypling ideea de a trăi prezentul! Momentul prezent este infinit, căci este chiar acum, și a-l trăi inseamnă a simți cum fiecare energie iți trece prin corp, a-l trăi

inseamnă a savura clipa, a-l trăi inseamnă a simți cum aerul iți inundă corpul cu energie …

Așa cum spune și Kipling, lumea grabită către veci este intr-adevăr direcția pe care o avem toți, către moarte. Orice corp, se naște, trăiește și moare. La fel și noi, ne naștem, trăim miracolul vieții și sfârșim. Acest ciclu nesfarșit naștere-viață-moarte dăinuie de mii de ani și nu se va termina niciodată, căci el este etern.
Iată câteva invățături de duh care te vor aduce mai aproape de prezent și de trăirea clipei de acum.

1) Grabește-te încet

Fii grabit și vei rata peisajul, mai bine incetinește! Ai ocazia să vezi și să descoperi o altă lume decât cea pe care o trăiai pană acum.

Mai incet e mai bine, iți dă timp. Nu știu dacă ai avut ocazia și dacă nu ai avut-o am să te rog să cauți chiar acum pe youtube cugetări de-ale lui Osho, marele părinte spiritual al Indiei. La prima vedere, ți se va părea un fel de Osama Bin Laden datorită faptului că are barba mare. De fapt, barba mare este un simbol al înțelepciunii. Fii atent la modul in care Osho vorbește, citește in privirea sa înțelepciunea, intuieste că Osho nu vorbește din ce-a auzit la alții sau

in jurul său. Osho vorbește clar, profund, din inimă și nu se grabește deloc, se grabește să-ncetinească ori de câte ori are ocazia.

Treci la următorul nivel, caută călugări budiști care oferă vorbe de duh și observă-le comportamentul. Privirea lor este mereu în sus, mereu caută să-și infrâneze pornirile din ego, și să vorbeasca din adevăratul lor spirit. Marii înțelepți sunt mereu in clipa de acum, simt imediat cum mintea începe să le zboare in trecut sau în viitor, dar prin concentrare și observare obiectivă se-ntorc în singurul loc unde poți trăi : prezentul.

Acum nu-ți pot sugera să-ți adaptezi stilul în funcție de ei, pentru că fiecare dintre noi suntem diferiți, ci iți spun să-ți asculți spiritul care sălășluiește în tine. Acel spirit care strigă și tu nu il auzi. Nu-l auzi pentru că mintea ta este efectiv plină.

„Grăbește-te, dar grăbește-te incet."

Când spun grăbește-te, mintea ta are tendința de-a te duce in viitor. Când auzi, grăbește-te, tu te gândești că a te grăbi inseamnă a înainta, a merge înainte, deci spre viitor. Dimpotrivă, eu îți sugerez să te grăbești încet, care este un paradox și înseamnă a staționa. Te rog să stationezi aici, acum.

Lao Tzu a spus-o cel mai bine în Versetul cu numarul 26 din *Dao De Jing*

„Greul este temelia ușorului

Calmul este stăpânul neliniștii.

Dându-și seama de acestea,

Omul de succes rămâne

Echilibrat și statornic

In mijlocul a tot ce face

Deși este inconjurat de opulență

Nu este subjugat de ea.

De ce oare stăpânul țării aleargă încolo si încoace ca un nebun?

Dacă te lași suflat de vânt incoace si incolo,

Pierzi legătura cu rădăcinile tale. ”

Dacă te agiți și te lași cuprins de neliniște, îți pierzi stăpânirea de sine.

Greul este temelia ușorului spune Lao Tzu și înseamnă că trebuie să simțim viața ca pe ceva greu ca s-o personificăm ușoară. Dacă îți faci o fundație solidă a personalității tale, îți creezi rădăcini puternice, cu greu te va dărâma vreun obstacol, vei rămâne de neclintit. Privind viața ca pe ceva greu, ți se va infățisa ușoară. Aici batrânul înțelept vrea să ne evoce faptul că nu trebuie să subestimăm niciodată nici un lucru pe care-l întâmpinăm în cale, e posibil să te ciocnești de paradoxuri.

Mi s-a întâmplat de foarte multe ori să fiu pus în următoarea situație : un lucru pe care îl aveam de făcut să pară foarte ușor la

prima vedere și să mă trezesc că e mai complicat decât credeam și să-mi ia foarte mult timp să-l rezolv.

Aparentele înșeală și asta e o regulă de aur care nu trebuie să-ți iasă din minte niciodată. Alteori eram pus in situatia în care mi se înfățisa un lucru aparent foarte greu de îndeplinit și constatam cu surprindere că e mai ușor decât mi-aș fi închipuit și regretam că i-am pus o etichetă.

Păstrând în minte faptul că aparențele înșeală ți se arată în față calea cea dreaptă în această viață. A judeca un lucru, a-i pune o etichetă, a judeca un om și a-i pune o etichetă că este bun sau rău, gras sau slab, greu sau ușor iți creezi o iluzie. Tu îi pui o etichetă acelui om sau acelui bun în funcție de experiența de viață pe care o ai, de întâmplările care au avut loc în viața ta sau de niște convingeri pe care ți le-ai format într-un mod sau altul.

Calmul este stăpânul liniștii, doar această atitudine îți va aduce fermitatea în vremuri tulburi, statornicia în situații alunecoase. Având rădăcini stabile în pământ și cultivându-ți liniștea pe parcursul anilor vei fi un om capabil să cucerească lumea, căci lumea va fi a ta.

Să te pierzi cu firea e ușor, să fii înfumurat când ai mai mult decât ceilalți e floare la ureche, să te dai bătut când vremurile sunt grele, e la ordinea zilei. Fii exact opusul acestor trenduri care parcă

îți controlează viața. Când ajungi intr-o anumită stare materială și viața ta nu mai e ce era odată, și ești schimbat, ai o situație materială de invidiat, ai o funcție și un statut in societate, nu te lasa purtat de val, căci te vei lovi de stâncile de la țărm sau te vei scufunda. Chiar și-n mijlocul opulenței omul luminat știe să-și păstreze cumpătul. Chiar și in cele mai groaznice furtuni omul știe sa-și păstreze in sufletul său apa calmă fară nici o undă care să-i vibreze si să-i aduca neliniștea.

„Vântul bate tot timpul, tu trebuie să rămâi neclintit. ”

Trebuie să fii exact ca un palmier, flexibil ca să poți să supraviețuiești. Este paradoxal, să rămâi neclintit și totuși să fii flexibil. Palmierul este cel mai bun exemplu, dovada că natura incă o dată ne demonstrează înțelepciunea și de la ea putem primi in dar mereu tot ce ne trebuie fară să ne ceară nimic in schimb. Rădăcina ta să fie puternică, să ai o bază solidă, iar trunchiul să-l ai flexibil si vei trece furtuna.

2) Fii mereu cu un pas înaintea ta

Într-o lume haotică, in care toată lumea este pusă in mișcare, în care fiecare din noi este preocupat să fie cu un pas înaintea celorlalți, tu trebuie să fii mereu cu un pas înaintea ta.

"A fi nobil nu inseamnă a fi mai bun decât ceilalți, ci a fi mai bun decât ai fost până acum." - Dr. Wayne Dyer

A căuta să fii înaintea celorlalți înseamnă a fi in competiție. A fi in competiție înseamnă a face diferențe între oameni, înseamnă a clasifica si diferența oamenii, ceea ce este un lucru total greșit. Este un lucru greșit pentru că a categorisi înseamnă a discrimina, pur și simplu.

Ești invățat acest lucru încă din clasa 1 si mintea îți este murdarită la propriu de aceste principii eronate si egoiste. Cine clasifică lucrurile si vrea să fie mereu numarul 1? Ego-ul (Edge God Out - îndepărtarea de Dumnezeu).

Aș vrea să știu pentru ce este necesar să discriminăm niște copii inocenți și nevinovați în funcție de anumite criterii stabilite de un grup de oameni care au putere de decizie prin lege? Aș vrea să știu cum poți clasifica anumiți copii care s-au născut diferiți unul față de celălalt, în medii diferite și care au inteligență diferită. Competiția scoate ce e mai rău din oameni. În goana după premii, în fuga după distincții, uiți cine ești. De fapt, sunt convins că uiți și pentru ce lupți. Mintea ta este orbită de premiu, de rezultat, de diplomă, de aprecierea celorlalți.

O medalie va aduce mereu mândrie asupra învingătorului și o așa-zisă apreciere din partea celorlalți, dar în același timp aduce umbră și umilire asupra `adversarului`.

Așadar, te invit să reconsideri acest tipar de a te simți mereu in competiție cu ceilalți. Te provoc să fii cu un pas înaintea ta mereu și să fii mereu mai bun decât tine. Dar nu urmări acest lucru cu patos, ci fă acest lucru natural, fară a-ți fixa un scop în sine. Scopul înseamnă goana după viitor, și deci este o atitudine greșită.

3) Mai puțin control, mai multă libertate

Ca și existența, lumea în care trăim poate fi complexă și cu cât e mai complexă cu atât ne innebunește mai mult. Această nebunie vine atunci când încerci să controlezi tot ce te-nconjoară.

Așa cum spune și Kypling, există un moment și pentru a râde și pentru a plânge. (*Fă-ţi timp să vezi durerea şi lacrima arzând/ Fă-ţi timp să poţi, cu mila, să te alini oricând!*)

Chiar și în această situație, trebuie să-ți reamintesc faptul că nimic nu ține pentru totdeauna, așa că nu încerca să te opui, mai rău vei face. Ceea ce trebuie să faci este să fii imparțial. Fii neutru, nu lua acel lucru in serios, dar nici nu-l ignora. Îți voi da detalii mai

târziu despre Calea de Mijloc, numita Calea Mahayana, care te va desăvarși.

Acest lucru se explică prin faptul că tu ca om, în această lume ești ca într-un deșert cu nisipuri mișcătoare. Cu cât te vei mișca mai mult, cu atât te vei duce la fund. Însă dacă ești vigilent, dacă ai mișcări line, fine si imparțiale, vei reuși să observi că te afli pe nisipuri mișcatoare și vei trece peste acea zonă și te vei indrepta către un tărâm mai stabil unde-ți este promisă fericirea, tărâmul făgăduinței sau iluminarea.

Am observat că atunci când încerc să controlez un lucru mai mult, cu atât am șanse mai mult să-l pierd. Cu cât îi ofer mai mult spațiu unui lucru pe care mi l-am propus, cu atât mai mult este al meu. Paradoxal? Acesta este adevărul.

Lucrurile de care te ții cel mai mult cu dinții sunt lucrurile care le iubești cel mai mult.

Simbolistica acestei învățături sacre este una esențială pentru ca tu să fii un om detașat. Odată ce iubești un lucru enorm în tine se naște dorința. Dorința este un lucru superficial, vine din bonno (japoneza - iluzie).

4) Întâmpină-i pe ceilalți așa cum vrei să fii și tu întâmpinat

Fii cu ceilalți așa cum ai vrea ei să fie cu tine. Ai auzit de vorba înțeleaptă care spune „nu-i face altuia ce ție nu-ți place". Fii oglinda ta în permanență, ia-o după tine oriunde te duci. Înainte de-a face un lucru care îi afectează pe cei din jurul tău, uită-te în acea oglindă pe care o ai după tine. Arată așa cum ar trebui ?

Fii tu însuți, dar fii moral. Ori de câte ori întâmpini un prieten, fă-o cu brațele deschise, oferă-i tot ce e mai bun din tine, căci vei însemna pentru el totul. Chiar dacă se-ntamplă să ai o zi proastă și ești puțin supărat, fă-ți timpul necesar de a fi mai bun, și de a-i oferi ce ai tu mai de preț prietenului tău : atenția ta necondiționată și bucuria.

Daniel Goleman, în cartea sa *Inteligența socială*, expune un adevăr uluitor. Într-un studiu realizat pe-un eșantion de peste 1000 de copii din Anglia, de către cercetători de la Universitatea Harvard, acei copii care își întâmpinau colegii cu bucurie întotdeauna și erau cei mai empatici (știau să-și asculte colegii de clasă) erau pe departe cei mai iubiți și cei mai populari.

A instaura în comportamentul tău zilnic calități morale precum compasiunea, altruismul și empatia înseamna a te bucura de o viață socială de calitate. A fi o persoană care își îndreaptă privirea spre

semenii săi și îi ascultă sincer, din toată inima, înseamnă a fi cu adevărat nobil. Oamenii vor simți căîți pasă de ei și se vor deschide, îți vor oferi o mică parte din ei odată cu lucrurile pe care ți le vor confesa și veti stabili o legatură profundă.

Ceea ce am constatat în relațiile de prietenie, din păcate, în societatea noastră este un sentiment josnic : invidia. Invidia este un sentiment mascat și născut din spiritul de competivitate de care am amintit mai devreme. Este un sentiment care apare blamat și-n Biblie în cele 10 porunci - Decalogul. Este porunca cu numărul 10 și este descrisăîn felul următor : "să nu poftești nimic din ce este al aproapelui tău."

Dacă facem o scurtă analogie, ceea ce trebuie tu să faci este să te bucuri pentru bunăstarea prietenilor tăi, să celebrezi împreună cu ei. Aici e cel mai greu moment și cel mai de cumpănăîntr-o prietenie. Toată lumea e aproape de tine la necaz, dar nimeni nu este cu adevărat lângă tine când te bucuri de succes.

Am întâlnit mulți oameni care au fost lângă mine în momente de cumpănă, întotdeauna și-au arătat amabilitatea de-a mă asculta. Însă, am întâlnit puțini oameni care să se fi bucurat cu adevărat de lucrurile frumoase care mi se-ntamplau. Nu puteau să nu privească cu invidie faptul căîmi merge bine. Se uitau întotdeauna la ei, la insuccesul lor, sau neputința în care se scăldau. Am întâlnit puțini

oameni care să fi venit la mine și săîmi fi cerut sincer să le arăt cum am reușit. Am auzit întotdeauna aceleași vorbe care-mi răsunăîn minte și acum : ești un norocos. Când auzi aceste cuvinte … în mintea ta vine următorul gând : acest om nu mă apreciazășsi nu se bucură pentru mine, ci pune succesul meu pe seama norocului, și, prin urmare, eu mă bucur de un succes nemeritat.

Cum pot fi un prieten adevărat?

Este înțelept să fii întotdeauna cu atitudinea : cum pot să te ajut? Cum pot să-ți fiu de folos?

Este greșit să ai atitudinea : mie ce-mi iese din asta? Eu sunt mai bun decât tine. Și eu am … ca tine.

A fi om înseamnă a trăi pentru a-i ajuta pe ceilalți. A trăi cu adevărat o viață fericităînseamnă a fi un sprijin.

5) Reîntoarce-te la naturăși vei fi salvat

Dacă stai câteva momente și privești în jurul tău, ești întotdeauna departe de natură. Uită-te acum la tine unde te afli. Te afli într-un bloc cu multe etaje, te afli după patru pereți foarte groși, izolați, te afli înconjurat de laptop-uri, tablete, telefoane smartphone,

televizoare 3D, mașini. Toate aceste tehnologii își au utilitatea, nu măînțelege greșit, dar folosite cu o limită.

Încearcăsă privești natura ca fiind adevarata ta esență, adevărul tău suprem, din natura te-ai născut în acea clipă zero și tot în natură, în clipa zero te vei întoarce. Natura încearcă cu disperare să-ți spună : vin-o la mine, fii una cu mine, alatură-mi-te, hai să fim împreună ca la început. Tu ești prea distras de tehnologie ca să o mai auzi, tu ești departe de ea. Uită-te la tine în casă, tot ceea ce încearcă această tehnologie este să reproducă natura, dar nu este natura, este o copie falsă.

Am momente când lucrez foarte mult la laptop, când sunt prins în proiecte, când mă concentrez și uit pur și simplu de mine. Timpul trece cu o viteză de nedescris. După astfel de scenarii, ies de fiecare datășifonat. Îmi creează o stare de insuficiență, mă simt îndepărtat, pierdut, mă simt fals, la fel ca tehnologia pe care o folosesc. Îmi dau seama acum că tot secretul se aflăîn jurul meu, în copacul pe care îlprivesc pe geam, în Dunarea care curge lin prin orașul meu, în vântul care adie ușor și-mi alină suferința provocată de tehnologie. Am descoperit secretul care-mi redă întotdeauna alinarea : natura cu iarba ei de un verde de toata frumusețea, cerul cu albastrul lui jovial, copacii cu crengile lor armonioase, vântul cu adierea lui fină ca o mângâiere, florile cu ale lor arome îmbietoare și culori o mie. Este

totul un miracol … care ne scapă, și care este, de fapt, salvarea noastră.

Fii înțelept, fă-ți timp sa pășești în împărația naturii, fă-ți timp să calci pe pământ, căci este sacru, descalță-te, umblă, bucură-te, respiră mireasma florilor, lasă vântul să se joace cu părul tău, întinde-te pe iarbă … trăiește!

Același lucru îl spune si Mihai Eminescu în celebra poezie `Revedere`

"Codrule, codruțule,
Ce mai faci, draguțule,
Că de când nu ne-am văzut,
Multă vreme a trecut
Și de când m-am depărtat,
Multă lume am îmblat."

Geniul lui Mihai Eminescu exprimă același lucru, depărtarea de natură, de codru, și el tânjea după revederea cu el, căci a fost departe de el, ca și tine. Și tu ești departe, umbli in spațiul virtual, uiți că tu ești una cu natura.

6) Fii curios și nu te îndoi de ce descoperi

Ai temeri? Strămoșii noștri orientali spuneau că trebuie să fim curioși in legatură cu temerile noastre. Chiar în Biblie teama se blameazăși este considerată păcat. Teama în sine este doar un sentiment fals în legatură cu necunoscutul. Din nou, necunoscutul are legatură cu viitorul.

Atunci când ai o teamă, îți este teamă de imprevizibil. De fapt, ar trebui să fie exact invers, imprevizibilul ar trebui să te fascineze, să-l aștepti să se-ntâmple cu nerăbdare. Ori de câte ori ai o teamă, te invit să nu te lași controlat de ea, ci să devii curios in legatură cu teama, să o explorezi. De fapt, teama îți transmite un mesaj subliminal pe care tu trebuie să-l descifrezi. În Biblie se dă o soluție pentru teamă și cel care se teme este sfătuit să aibă o atitudine opusă stării pe care o simte : cel temător sa-și spună că este curajos, căci teama este pentru cei lași, iar lașitatea este demnă de dispreț.

7)Timpul trece, tu rămâi

Eckhart Tolle, în best-serller-ul sau *Puterea prezentului* evocă clar faptul că trebuie să uiți noțiunea de timp, căci el este doar o iluzie. Și atașarea de el, ca de iluzii, este o greseală. A te atașa de un

anumit lucru iți creează dezechilibre energetice. Trebuie să uiți de noțiunea de timp, trebuie să traiești pur și simplu moment cu moment, clipă de clipă. Totul în lumea asta este o succesiune de clipe `acum`. Când pui accent pe timp și-l iei in considerare începi să aduni bonno-uri și să categorisești, să împarți, și o iei din nou pe căi greșite. Cel mai simplu e să trăiești făcând abstracție de timp.

Am experimentat personal îndepărtarea noțiunii de timp. Când am pus accentul pe timp si m-am atașat de el, am inceput să fiu tensionat. Tot timpul eram cu ochii pe ceas, tot timpul eram in criză de timp, și cu cât încercam să îl respect mai mult și să-l programez, cu atât mai mult mă afundam în `întârziere`. Îmi amintesc că-mi puneam multe alarme pe telefon, îmi planificam fiecare jumatate de oră și … niciodată nu reușeam să respect ce-mi propusesem. Problema e că centrându-mă strict pe noțiunea de timp, mă atașasem de el și acest lucru nu mi-a adus decât neplăceri.

Ce am hotărât să fac? Mi-am luat câteva clipe de respiro și de fiecare dată când mă pregăteam de serviciu luam lucrurile cu calm, mă concentram pe pregătire, pe fiecare lucru pe care trebuia să-l iau cu mine, luam lucrurile pas cu pas. Secretul din spatele unei vieți minunate este de-a lua lucrurile pas cu pas. Chiar și o călătorie de 1000 de km, începe cu primul kilometru. La fel și eu, am început din

acel moment, când m-am convins că orice lucru pe care-l începi în viată trebuie făcut pas cu pas, și începe de la primul pas.

Uită de timp, uită de planificări, nu-ți mai îndrepta toată atenția către timp, pentru că e posibil să te pierzi în acest timp și să uiți de tine.

8) Calea adevarată nu este calea Comună

Dacă ești în rând cu lumea și toată lumea te place, ai o problemă. Și când spun o problemă, mă refer la faptul că atunci când urmezi o cale urmată de toată lumea, urmezi o cale superficială, ireală.

Cam tot ce te-ncojoară în fiece secundă este ireal, este fabricat de mintea omului, și nu de natură. Oamenii au creat ziduri între ei, vecinii trec unii pe lânga ceilalți și nici nu se salută, parcă sunt străini.

Civilizația în care trăiești este una a individualismului și tot ce pare frumos pentru toată lumea pare de ochii lumii. În esență, s-a ajuns la a ne proteja unii de alții, de a ne încuia ușile cu zeci de încuietori, de-a ne ascunde unii de alții. Ori de câte ori avem ocazia fugim unii de alții, ce-ar trebui să te apropie de ceilalți, te-ndepărtează.

Calea pe care tu ai invățat să păşesti încă de mic este o cale fabricată. Totul este atât de complicat şi pe zi ce trece se complică din ce in ce mai mult, prin fiecare invenție iesită din comun, prin fiecare tehnologie, ne indepărtăm.

Calea urmată de toată lumea este una întunecată. Acea beznă spre care te îndrepți parcă orbește te duce … nicăieri. Unde te-a adus pe tine calea pe care a urmat-o toata lumea? Ți-a adus fericirea? *„Adevărata fericire se află în lucrurile simple, nu in lucrurile complexe.”*

Adevărata cale este calea simplității, umilinței.

Lumea în care tu trăiești te-mpinge zilnic spre mândrie, egoism, individualism, mânie, nervozitate, haos. Fiecare secundă pe care o indică acul de ceasornic urmând calea lumii comune te îndepartează de calea ta. Calea ta în timp este calea spre tine, spre acum.

Află că timpul nu este nici de partea ta, nici împotriva ta, timpul există în tine. Timpul se afla în tine şi tu eşti singurul în măsura să îl apreciezi sau să îl devalorizezi, tu eşti unicul tău instrument de masură. Şi învățând să apreciezi timpul cu masură vei crea spațiu pentru a te descoperi pe tine. Ai fost prea ocupat să

traiești visele altora, ai fost prea ocupat să vezi viața altora, ai fost prea ocupat cu lucruri care te depășesc și nu te privesc. Acum este momentul să afli ce comoară se află în tine, căci ești o sursă neântreruptă de energie, ești un miracol al lumii înconjurătoare.

Laureatul Premiului Nobel pentru Literatură, Rudyard Kypling îți va da câteva indicii despre cine ești tu și cum trebuie să descoperi acest lucru.

„Fii
Aşa cum eşti
Cine eşti
Şi ce eşti
Renunţă pentru o clipă
La ceea ce trebuie să faci
Pentru a descoperi ceea ce faci cu adevărat
Riscă puţin, dacă poţi,
Întreabă-te ce simţi cu adevărat
Rosteşte doar vorbele tale
Gândeşte doar gândurile tale
Fii tu însuţi
Descoperă
Fă astfel încât planul tău
Să crească din tine

Automulţumirea este un adevărat pericol

Un grăunte de îndoială

Este întotdeauna un preludiu

Al perfecţiunii

Ceea ce se află în urma noastră

Şi ceea ce se află înaintea noastră

Sunt nimic în comparaţie cu ceea ce se află în noi

Unii oameni au o sută de hectare pline de posibilităţi

Şi numai aproximativ o jumătate de hectar este cultivat."

1)Tu ești ceea ce ești prin ce ești

Tu ești acest cineva, acest ceva special, un om creat pentru un anumit scop pe acest Pământ. Acest tu este imaterial in realitate, chiar și fizica prin brutalitatea ei exactă îți poate confirma că ești creat din particule. Ești o formă fizică în aparență care se exprimă prin gânduri, vorbe și fapte.

Fiecare gând, vorbă și faptă ar trebui cântărite bine înainte de-a fi exprimate. Fiecare mimică, gest, mișcare, și chiar ezitare are repercursiuni dacă nu urmează ordinea firească. Ordinea firească trebuie să fie aliniată cu universul. Fiecare gând pe care-l ai, fiecare vorba pe care o scoți pe gură și fiecare acțiune pe care o întreprinzi

are consecințe asupra universului. Iarăși fac un salt în fizică și știi că există o teorie a cauzei si efectului.

Acțiunea ta este cauza, iar în timp survine efectul. Chiar simplu. Faci o faptă bună, creezi un efect bun. Este valabil și contrariul. Faci o faptă rea, primești înapoi rău.

Nu ești ceea ce faci.

Nu ești meseria ta.

Dacă ești avocat, tu nu ești avocat, doar practici avocatura. Identifică-te cu avocatura și atunci când nu vei mai fi avocat, vei fi nimic. Sau ce vei mai fi? Ai săîmpingi la extrem coarda și ai să-mi spui ca ești `fost avocat`. Renunță. E în zadar această identificare. Nu esti rolul tău in familie. Dacă ești tată și ai un copil, nu ești părinte. Nu te identifica cu rolul de părinte, când nu ai să mai fii părinte, ce vei rămâne?

Atașarea ta de un anumit rol pe care-l joci înseamnă dorințăși dorința înseamnă bonno (iluzie).

2)Oprește-te o clipășiuită-te …

Uită-te acum la tine, scoate oglinda și privește-te. Ești cine simți tu că ar trebui să fii? Dar privește în adâncul tău, în acel loc pe care nu l-ai mai atins de mult. Uită-te preț de un minut la ceea ce faci tu

zilnic. Îl faci cu dăruire, cu dedicație și îl faci bine? Îți simplific un pic ecuația, dacă nu îl faci bine, înseamnă că nu e ceea ce vrei cu adevărat.

E o diferențăîntre ceea ce `trebuie` să faci și ceea ce `vrei` să faci.

Mai e aici o dilemă cu care te confrunți și cu care se confruntă majoritatea oamenilor de pe planetă. Ea existăîn lumea modernăși se extinde treptat.

Problema e că nimeni nu știe ce vrea. Nimeni din ziua de azi nu știe ce vrea de la viață. Mulți încearcă marea cu degetul, schimbă serviciu după serviciu, pasiune după pasiune și parcă nimic nu umple acel gol care se transformăîntr-o gaură neagră pe zi ce trece. Nimeni nu are o direcție, nimeni nu are nici măcar un sens, mulți merg înainte, alții merg înapoi, mulți fac doi pași înainte și unul înapoi.

Morala este : dacă nu știi încotro te-ndrepți : cum vrei să ajungi acolo?

Calea spre descoperirea de SINE este una lungăși presupune efort susținut din partea ta. Acest efort nu va fi deloc efort pentru că a te îndrepta spre adevarata ta esență este o binecuvantare.

„*Așa că oprește-te acum din ceea ce TREBUIE să faci pentru a descoperi ce VREI să faci.”*

3)Fii tu însuți

Cred că ai auzit aceste vorbe de un milion de ori. *Be yourself! Be you! Be who you wanna be!*

Au devenit deja clișee, din păcate. A fi tu însuți într-o societate în care ai mii de modele care par mai bune … decât tine … e greu, nu-i așa?

Întâmpini această greutate de mic copil, ți-e greu să găsești acea cale. A fi tu însuți înseamnă a-ți asculta instinctul, a-ți asculta vocea interioară.

Învață să te asculți pe tine, învață să gândești ca tine, învață să vorbești ca tine, învață să te comporți ca tine.

Știi acea vorbă sfântă : everyone else is taken. Be yourself!

Într-o lume plină de modele de viață greșite,într-o lume plină de fals, fii tu acel original, acea operă de artă a sufletului tău. Ești o capodoperă a divinității, ești unic, niciun om nu se aseamănă cu celălalt la modul de a fi, deși suntem toți proveniți din aceeași sursă. Chiar și atunci când totuși ești pierdut și cauți un model, alege-l pe cel care este mai aproape de sufletul tău, care te face să respiri și

săinspiri viață. A fi tu însuți nu înseamnă că tu ești la propriu diferit de ceilalți oameni, tu, eu și tu, suntem la fel, suntem oameni. Sunt mici subtilități care fac diferența între noi, însă nu sunt relevante.

4)Ești perfect imperfect

Ești chiar perfect așa cum te-a lăsat mama natură să locuiești în sânul ei. Ai exact ceea ce îți trebuie pentru a trăi o viațăîn pace și liniște, ți s-au oferit exact lucrurile de care ai nevoie pentru a duce la îndeplinire rostul tău de pe Pământ.

Chiar lucrurile pe care tu te zbați să le colecționezi, sunt exact lucrurile pe care le pierzi, chiar lucrurile de care ți-e teamă să nu le rătăcești, sunt deja pierdute.

Ceea ce vezi este ceea ce ai, ceea ce vrei prea mult nu vei avea când vei vrea, ci altcândva. Întotdeauna ceea ce mi-am dorit mi s-a întâmplat, dar nu când am vrut eu.
M-am regăsit să port o pereche de pantaloni pe care îi tot vedeam într-un magazin de prin liceu, dar mi i-am luat la reducere după câțiva ani de zile, pentru căîn liceu nu-mi permiteam să mi-i iau. Ce m-a împiedicat să mi-i iau din liceu a fost dorința prea mare, aș putea să-i spun obsesia de-a obține acel lucru material.

Lucrurile forțate niciodată nu sunt realizate. Mulțumește-te cu ce ai, fii bucuros pentru ceea ce ești, pentru că acum fii sigur căești ceea ce voiai sa fii acum „n" ani, dacă vei trăi în viitor, niciodată nu vei fi mulțumit cu ce ești în prezent. Fiind bucuros de ce ai, vei face loc, vei lăsa spațiu pentru a se crea ceea ce vei avea nevoie în continuare.

Perfecțiunea niciodată nu a existat într-o anumită formă. Tu-i pui unui anumit lucru eticheta de perfect sau imperfect prin ceea ce înțelegi la un moment dat prin perfect. Ceea ce crezi azi că e o zi perfectă, mâine ți se poate părea o absurditate.

Legea numărul 2
Lumea în care te afli ia forma pe care i-o dai tu

Acum c-ai aflat cum este vazută desăvârșirea unei persoane încă din timpuri străvechi, și-n plus ai observat câteva indicii despre cine ești tu, cred că e momentul săînțelegi un pic natura în care tu trăiești, lumea care ți se înfățișează ție și pe care o vezi într-un mod limitat.

„Există adevărul meu, adevărul tău și ADEVĂRUL."

Adevărul capătă mai multe forme, în funcție de cine îl privește în acel moment. Eu personal am trăit anumite experiențeîn viață, am luat anumite decizii, am întâlnit anumite persoane care mi-au influențat drumul pe care l-am străbătut. Tu, te-ai ciocnit de anumite situații, ai văzut anumite întâmplări, ți s-au strecurat prin fața ochilor tot felul de evenimente pe care nu le puteai ignora. Totul în regulă până aici. Eu și tu în mod cert ne-am lovit de anumite

situații asemănătoare. Tot în mod cert ne-am întâlnit și cu multe alte întâmplări cu totul și cu totul diferite.

Exact acele împrejurări diferite ne-au schimbat percepțiile și viziunea despre viață. **Aici intervine diferența.**

Eu nu am cum săînțeleg anumite decizii sau convingeri pe care tu le ai și invers, tu nu ai cum săîți explici anumite puncte de vedere pe care eu mi le exprim. Nu rezonează cu tine pentru că nu te-ai confruntat cu o anumită situație. Și e absolut normal.

Don Miguel Ruiz, un celebru autor indian, ce e adeptul curentului șamanic spiritual spune în felul următor: pentru a putea înțelege adevărul în viață trebuie să gândești astfel :

1) Mai întâi nu mă crede pe mine

Atunci când discuți cu mine, nu crede în ce spun eu. Atunci când purtam o conversație și eu îmi exprim politicos punctul de vedere, acceptă-mi punctul de vedere, trece-l prin filtrul gândirii tale și atât. Nu-l lua în serios, nu-l lua ca atare, nu-l lua drept bun. Dar nici nu-l respinge. Pur și simplu lasă-l să treacă pe lângă tine.

Șamanismul ca și iudaismul, zenul și taoismul au un punct comun : teoria dualismului. Nu trebuie să pui etichete pe nimic în viață.

2)Apoi nu te crede pe tine

Ai să crezi că e ceva absurd să nu te iei în serios pe tine însuți. Ai să râzi, dar e esențial acest lucru. Dacă nu te iei în serios pe tine, dacă gândurile pe care le ai tu și lucrurile pe care le spui nu sunt adevărate, atunci ce mai este adevărat pe această lume? Daca nu te iei în serios pe tine faci deja primul pas către o viață cu adevărat și în mod profund fericită, eliberată. A lăsa gândurile, convingerile, etichetele, categorisirile pe care mintea ta le creeazăînseamnă a trăi cu adevărat. O minte luminată este o minte goală, care se aflăîn pace. Gândește-te bine și amintește-ți căîntotdauna ai luat cele mai bune decizii când erai într-o stare de claritate emoțională, când te simțeai eliberat de gânduri, emoții.

3)Dacă nu mă crezi pe mine și nu te crezi pe tine, adevărul va ieși la suprafață

Undeva în spațiu dintre ceea ce spun eu, ceea ce spui tu, undeva în acel gol, vid care se creează, adevărul iese la suprafață. Undeva în acel non-moment, se naște adevărul. Acolo este un loc sfânt. Pământ sacru este acela care se naște din non-gândire, din vid.

O minte plină de gânduri (griji, speranțe, vise) este întotdeauna o minte ocupată, care nu are timp. O minte care nu are timp se află mereu între trecut și viitor. Fuge când în trecut, când în viitor, rareori se aflăîn prezent. Prezentul este în schimb singurul timp în care trăim. Trecutul a fost, nu mai există, nu mai poate fi schimbat, influențat, deci îl scoatem de pe listă ca timp. Viitorul nu s-a născut încă, nu este virtual, deci e departe de a putea fi trăit acum. Singura soluție este chiar aici și acum.

„Adevărul are rădăcinile înfiripate chiar în timpul actual, singurul timp existent, prezentul. Adevărul este în prezent."

Taisen Deshimaru a spus despre adevăr că nu se numește. Deși adevărul este cunoaștere absolută, adevărul nu poate fi numit; nu există o dualitate între tine și lucrul pe care îl vezi, de fapt, nu este

nicio diferențăși lucrurile pe care le vezi, amândoi sunteți una, sunteți contopiți în adevăr.

Mici subtilități prin care poți să câștigi claritate

În toată agitația zilnicăîn care ne scăldăm, în toatăînvălmășeala și lupta zilnică pentru supraviețuire mintea ne este în continuu bombardată de stimuli.

Dimineața când ne trezim, deschidem televizorul și apar știrile de dimineață care ne trec prin toate fluxurile emoționale. De la sentimentul de frică exprimat prin tragedii, imagini emoționale puternice ale unor familii care au fost lovite de moarte, până la știri șoc despre scumpiri ale produselor alimentare, ale carburanților care ne dau un "start" în noua zi, fenomenal.

Apoi dintr-o dată apar reclamele, care ne dilată retina și care ne fac să ne dorim mai multe. Și acesta este startul pe care îl avem dis de dimineața, când mintea de-abia se odihnise, noi deja i-am dat un impuls să se retragăîn carapace și săîi fie fricăsă mai facă un pas.

Ți se pare familiară scena?

Cu știrile te trezești dimineața la prima oră, cu știrile iei cina la ora 19, și cu știrile te culci la ora 22. Toată realitatea ta este

construită de canelele TV care difuzeazăștiri. Urmărindu-le îndeaproape, chiar și când mănânci și nu poți avea control asupra elementelor care intrăîn mintea ta, ele își fac un cuib în subconștientul tău.

Toate aceste informații cu care ești bombardat minut cu minut, oră cu oră, zi cu zi, îți intră in minte și îți formează anumite convingeri. Desigur, vei fi în pas cu moda, cu siguranța vei gândi ca toată lumea, vei fi un cetățean model, vei fi la fel ca toată lumea. Realitatea ta este deformată, ești acum dominat de viața mondenităților, ești acum nervos pentru că se scumpește carburantul, ești de-a dreptul oripilat de tragediile pe care le vezi.

Îți spun eu un lucru pe care probabil îl știai, dar niciodată nu l-ai luat în serios, a privi televizorul non-stop înseamnă a te da pe tine uitării. Televizorul, radioul nu fac decât săîți țină mintea ocupată pentru ca tu să nu mai ai timp să fii tu.

Tu ești prea ocupat să fii ca ceilalți. Ești prea ocupat să vezi ce se-ntâmplăîn viață mondenă pentru a mai avea timp de viața ta.

Am observat pe propria-mi piele și aruncând o privire și în viața cunoștințelor mele ce înseamnă să nu mai ai timp. Ai prea multe de făcut, știu asta. Ai serviciul care-ți ocupă 8 ore pe zi minimum, ai de preparat mâncarea, iar când vine momentul să fii tu și cu tine însuți, ți-e teamă s-o mai faci, preferi să-ți distragi atenția

cu televizorul. Spui că te relaxezi când faci asta, că a citi o carte sau a te preocupa de pasiunea ta sau de-a suna un vechi prieten să vezi ce mai face ar necesa un efort sau poate bani.

Unde sunt acele vremuri în care lumea era un poem, în care lumea muncea în familie și petrecea timp de calitate cu persoanele iubite? Unde sunt acele vremuri în care adevărata valoare a unui om era măsurata în cât de umil era, cât de multă fericire radia și cât de preocupat era de-a face bine celor din jur? Unde sunt acele relații cu adevărat profunde și nobile între oameni?

Am momente în care intru în cafenele cu diverși prieteni de-ai mei și nu pot să nu văd cum tinerii, grupuri de fete, băieți, stau la aceeași masăși în loc să savureze momentul, să se preocupe de soarta celor din jur, să se ajute între ei cu păreri, opinii, sfaturi, stau înlemniți cu privirea în jur și butonează telefoanele smartphone. Își fac poze instant, își schimba status-ul pe facebook, dau check-in, totul ca să ajute la imaginea lor socială, să le demonstreze celorlalți că ei ies, că au o viață socială activă.

Dar oare asta înseamnă o viață socială activă? A butona telefonul și a sta lângă celalalt de formă până ajunge nota de plată la tine?

Am devenit atât de dependenți de tehnologie încât nesocotim adevăratele valori și înțelesuri ale existenței noastre. Tu ești un potențial atât de imens, în tine se află atâtea secrete nedescoperite și adevăruri care așteaptă să fie aduse la suprafață. Ai atâtea lucruri de oferit lumii prin ceea ce faci și gândești. De ce nu o faci?

De ce totuși stai și continui să te uiți la televizor, stai și continui să butonezi telefonul? De ce nu vorbești cu oamenii de lângă tine? De ce ți-e atât de teamă să rămâi singur, doar tu cu tine și cu gândurile tale?

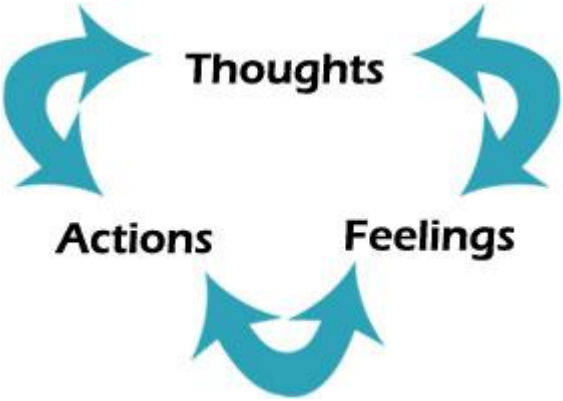
Legea numărul 3
Numărul șase te definește

În tradiția japoneză veche și-n sanscritele care s-au dat mai departe către următoarele generații se spune că este foarte important pentru om să aibă momentele sale intime singur, în liniște.

În acest sens, ia-ți câteva momente pe zi în care tu să rămâi cu tine însuți și numai atât.

După atâta gălăgie pe care ai acumulat-o de-a lungul unei zile este mai mult decât indicat să îți iei câteva clipe de respiro. Nu uita, totul are un echilibru, recapătă-l.

În mod obișnuit, ai auzit vorbindu-se despre trei lucruri fundamentale în dezvoltarea personală, și anume : gânduri, emoții și atitudini. Acest trio este prezentat des ca având interdependență : gândurile îți provoacă emoții și emoțiile reacții (atitudini).



Eu îmbrățișez calea Zen-ului care sparge acest tipar prin prezentarea a șase atitudini ale omului care au loc în viața cotidiană.

Cele șase atitudini fundamentale

Cele șase atitudini fundamentaleîn comportamentul uman pe care le descrie zen-ul sunt : a păși, a staționa, a te așeza, a sta culcat, a munci, a vorbi.

A sta este consideratăîn sine o acțiune realizată prin inerție.

1)Acțiunea de a păși

Conform budistului Deshimaru, dacă acțiunea pe care urmează să o întreprinzi, are în sine, un scop egoist, este mai bine săîntrerupi acțiunea. În oricare dintre cele șase atitudini fundamentale,

Deshimaru spune că trebuie să practicăm concentrarea și observarea pentru a ne detașa de ceea ce facem.

Concentrarea acțiunii de a păși trebuie să fie în felul următor : “ în timp ce mergi trebuie să-ți spui ție însuți : deși motivele pentru care eu pășesc sunt diferite, fie bune sau rele, eu trebuie să măîndepărtez de ele. Astfel, neavând nicio dorință, scap de orice iluzie, și sunt perfect detașat.”

2)Acțiunea de a sta așezat

Înainte de-a sta în picioare, sau înainte de-a te ridica în picioare trebuie să analizezi dacă scopul pentru care ai facut-o este unul bun sau nu, dacă nu este un scop admirabil, atunci trebuie săîncetezi să faci acest lucru.

Există două abordari de-a ramane prezent în timpul acțiunii de-a sta așezat.

A) *Concentrarea* : motivul pentru care tu stai așezat poate fi unul bun sau dimpotriva, unul rău. Ceea ce este esențial săînțelegi este faptul că tu nu poți sesiza niciun motiv, de aceea trebuie să-ți fie indiferent. Rămânând indiferent, nu poți să-ți faci iluzii, și nici nu poți greși.

B) Practica observării : înainte de-a te fi așezat, mintea ta i-a comandat corpului tău să se așeze, lucru care ție ți-a scăpat. Sunt sigur că ți s-a întâmplat de nenumărate ori să te întrebi pentru ce te-ai ridicat în picioare. Din pricina faptului că tu nu știi pentru ce te-ai ridicat, tu ai scăpat motivul pentru care te-ai ridicat și nu l-ai observat.
Observarea `neobservării tale` explică faptul că motivul este `ku`, adică nimic.

3)Acțiunea de-a te culca

Înainte de-a te culca, tolăni, înainte de-a te așeza în poziția culcat, ai nevoie să te întrebi care sunt rațiunile pentru care faci asta. Dacă motivele pentru care o faci nu sunt demne sau morale sau o faci din lene, trebuie să te oprești din această acțiune.

Maestrul zen Deshimaru a enunțat o sutră care spunea în felul următor :"că vă odihniți sau dormiți, fiți asemenea regelui leilor, liber și puternic, curajos și fără teamă; dacă se-ntâmplă ca în timpul somnului să vă observe cineva, să fiți astfel încât să nu se poată apropia de voi, așa de mare să fie demnitatea emanată de postura voastră."

Ce am simțit eu prin propria-mi experiență privind asupra somnului și poziției în care adorm a fost uimitor. Ori de câte ori m-am culcat într-o poziție care exprima frică, inferioritate, m-am confruntat cu anxietate după trezire. Pozițiile de somn imorale mi-au adus tulburări de somn, coșmaruri și frică.

Știi acele clipe când deschizii ochii și fără niciun motiv simți un gust amar, te simți tulburat și ai o neliniște în suflet. Acelea sunt stările care ți le provoacă pozițiile inferioare în care adormi.

Știu ce-ai să-mi spui, ai să te blochezi și-ai săîmi spui că nu te poți controla în timpul somnului.

În timpul somnului singurul tău stăpân este subconștientul. Subconștientul iți face mari favoruri, iar tu nu simți acest lucru. El este cel care îți menține echilibrul și poziția și are calculată distanța până la marginea patului tău și a împrejurărilor. Dacă el nu ar lucra, tu te-ai trezi pe jos zilnic.☺

Lumea ar fi plină de oameni cu vânătăi dacă nu ar exista acest minunat subconștient. Datoria ta este una și numai una. Săștii săîl faci aliatul tău. Exact asta spune și maestrul zen, să te autodisciplinezi. În plus, el îi adaugă acestui fapt și o trăsătură fundamentală : să-l stăpânești până nu te stăpânește el pe tine.

Cele Trei Căi

Sunt trei căi fundamentale prin care iți poți disciplina subconștientul.

A) Calea gândului

Subconștientul tău execută practic tot ceea ce gândurile tale îi spun, este un executant redutabil aș putea spune. El însumează tot ceea ce îți trece ție prin gând și scoate la suprafațăîn momentele în care tu nu ești în control cu tot ceea ce a învățat. Poate fi un aliat puternic sau un dușman de temut. Fă-l aliatul tău.

Lao Tzu a spus „ești ceea ce gândești”. Vorbe înțelepte de peste 5 mii de ani vechime care îmi răsuna în urechi de fiecare dată când gândesc într-un mod necorespunzător.

B) Calea graiului

Graiul, vorba, este exprimarea a ceea ce se află în interiorul tău. Exteriorizarea gândurilor tale, dar și exteriorizarea în plin a orgoliului tău. A vorbi mai puțin, a asculta mai mult este cu certitudine calea măiestriei.

Vorbele pe care tu le spui, fie că le spui voit, fie că vin de la sine au o mare influență asupra subconștientului tău care lucreaza și care te lucrează, daca nu ești atent.

Folosește-ți minunatul glas pentru a-ți antrena subconștientul să te susțină. Știința a inventat NLP (programare neuro-lingvistica) si prin tehnicile sale speciale poți săîți faci un aliat din mintea ta subconștientă. Am să-ți spun faptul căștiința în genere nu este o cale pentru mine și nu mi se potrivește. Știința este exactă, este rece, este măsurabilă, însă tu și eu suntem infiniți, nedeterminați, nu putem fi descriși prin cifre, nu ni se pot pune etichete și tocmai acest lucru măîndepartează de știință.

Glasul tău trebuie să fie întotdeauna în acord cu spiritul tău, cu ființa ta. Undeva în tine, ascuns bine, se află esența ta și acea părticică din tine tu trebuie s-o scoți la suprafață. Trebuie s-o simți, să o asculți și după ce iese în prim plan poți să îți dai seama ce glas ai. Acea voce din tine las-o să curgă, nu o mai modifica din motive egoiste, de a da bine, dacă ești o persoană sensibilă, nu te mai forța să pari dur, se vede limpede pe tine că nu ți se potrivește. Lumea oricum te simte, așa că ce rost are să te prefaci?

Fii incredibilul tu tot timpul și lumea te va respecta. Vorbește-ți ție cu acel glas, în ritmul pe care îl simți tu că e natural pentru tine și

adresează-ți numai vorbe de duh, tot ceea ce e bun trebuie să iasă la iveală, căci binele se află în natura ta inerentă.

C) Calea faptei

Fapta sau acțiunea este mișcarea corpului tău în mediul în care te desfășori. Mișcările pe care le faci sunt rezultatul subconștientului.

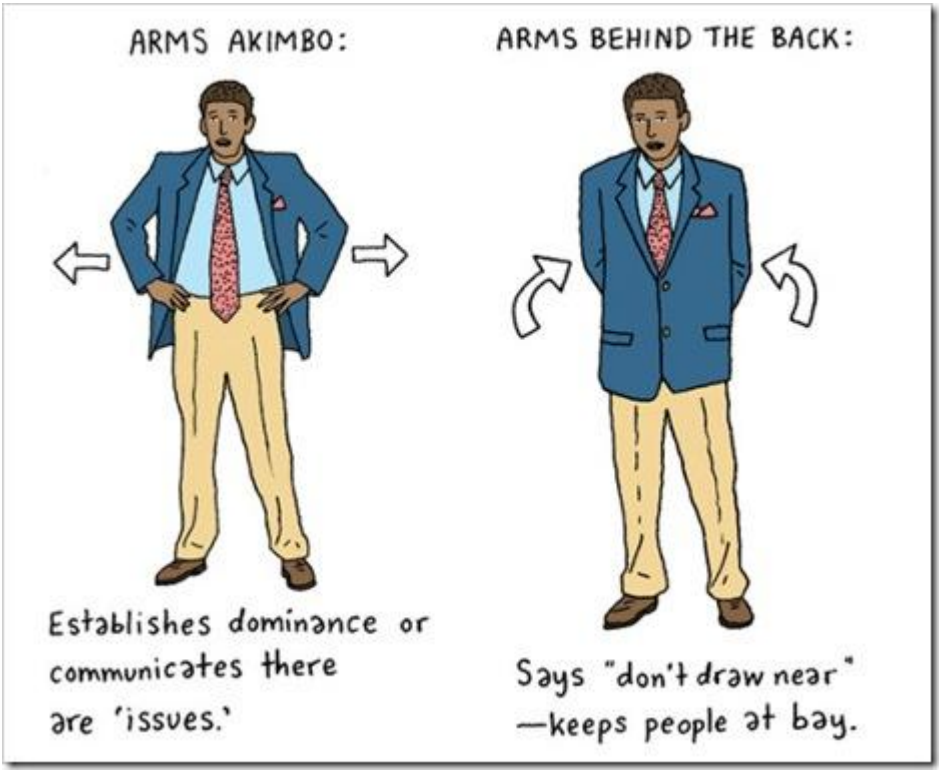
Fapta-ți trebuie să fie sfântă, spiritu-ți atunci e liber. Orice faptă în discordanță cu natura este pedepsită de karma, se-ntoarce într-un fel sau altul împotriva ta. Se admit și mici excepții, dar scopul final trebuie să fie la rându-i unul nobil.

La o conferință TED (technology education design) din Statele Unite, a luat cuvântul Amy Cuddy. Acest discurs a făcut istorie. Amy este cea mai în masură persoană să discute de limbajul trupului și de faptul că nu numai ceea ce gândești îți influențeazăîncrederea și modul în care te miști. Amy a fost o persoană foarte neîncrezătoare în forțele proprii. Este psiholog social la o universitate arhicunoscutăîn SUA. A pornit de jos, a pornit cu privirea în pământ și a ajuns o persoană capabilă să-șicontroleze reacțiile și faptele astfel încât să fie întotdeauna cu capul sus.

Limbajul corpului tău spune foarte multe despre tine și prin adoptarea unei anumite atitudini ceilalți te percep într-un anumit fel.

Am să te rog să te analizezi acum și să te uiți bine la postura pe care o ai, vei avea nevoie mai tarziu săînțelegi ce fel de stare de spirit aveai când citeai aceste rânduri, ba mai mult, vei putea săîți dai seama de ce în anumite situații oamenii au reacționat față de tine într-un anumit mod.

Nu numai căîi influențezi pe cei din jurul tău prin limbajul tău non verbal, ci te influențezi inclusiv pe tine.

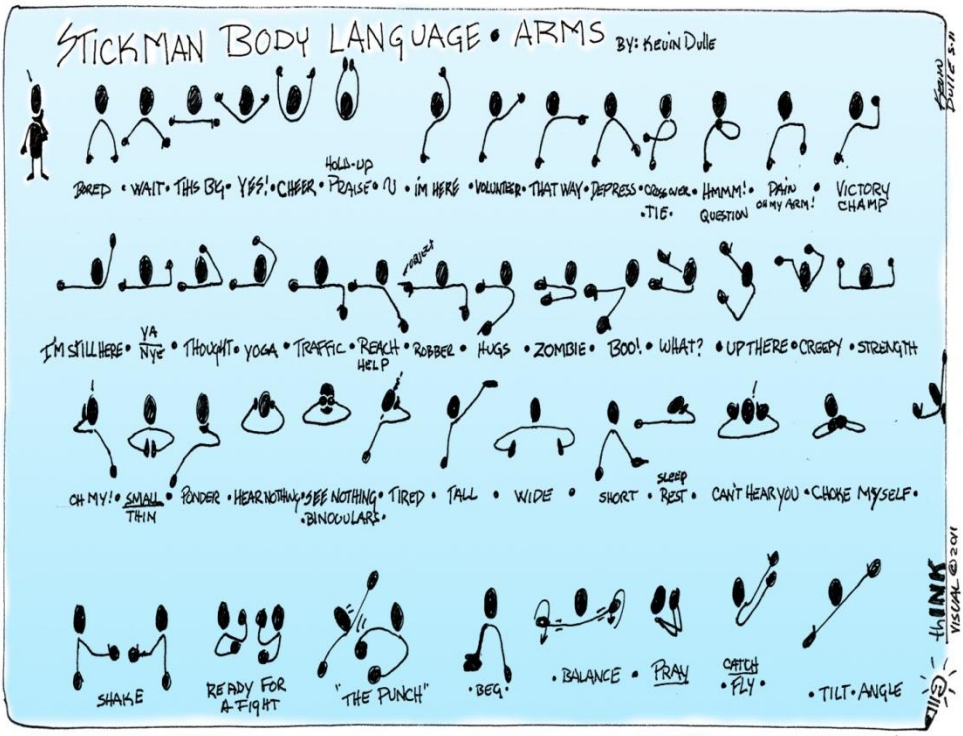

ARMS AKIMBO:
ARMS BEHIND THE BACK:
Establishes dominance or communicates there are 'issues.'
Says "don't draw near" —keeps people at bay.

1) Exprimarea dominatiei

În poza de mai sus ai să regăsești două posturi total opuse. În prima postură, cea din stânga, prin poziția extinsă a corpului : picioarele depărtate cu vârfurile îndreptate spre exterior, brațele în jurul taliei, sprâncenele ridicate ușor în sus, avem de-a face cu o poziție dominantă. Când vezi o persoană care are această expresie a trupului său poate semnifica două lucruri : persoana vrea să domine împrejurimile sau comunica faptul că sunt probleme.

În postura cea de-a doua, persoana comunică faptul că evita comunicarea. Prin brațele pe care le așează în spatele său, persoana exprimă închidere, nu vrea să comunice, deci nu este deschisă dialogului.

2)Brațele exprimă mai mult decât exprimă vorbele


STICKMAN BODY LANGUAGE • ARMS BY: KEVIN DULLE
BORED • WAIT • THIS BIG • YES! • CHEER • HOLD-UP PRAISE • U • I'M HERE • VOLUNTEER • THAT WAY • DEPRESS • CROSSOVER • TIE • HMMM! QUESTION • PAIN OH MY ARM! • VICTORY CHAMP
I'M STILL HERE • YA NYE • THOUGHT • YOGA • TRAFFIC • REACH HELP • ROBBER • HUGS • ZOMBIE • BOO! • WHAT? • UP THERE • CREEPY • STRENGTH
OH MY! • SMALL THIN • PONDER • HEAR NOTHING • SEE NOTHING BINOCULARS • TIRED • TALL • WIDE • SHORT • SLEEP REST • CAN'T HEAR YOU • CHOKE MYSELF
SHAKE
READY FOR A FIGHT
"THE PUNCH"
• BEG •
• BALANCE • PRAY
CATCH • FLY •
• TILT • ANGLE

În imaginea de mai sus vei regăsi ipostaze ale corpului uman care îți vor aduce aminte de diferite reacții pe care le-ai avut tu sau le-au avut oamenii pe care i-ai întâlnit la un moment dat în viață. Pe unele ai să le regăsești ca fiindu-ți familiare iar altele ți se vor părea

total necunoscute și vei avea un moment de wow : pe astea nu o știam! Studiază-le cu atenție și descoperă că oamenii de multe ori se contrazic prin limbajul corpului.

Cea mai simplă modalitate prin care poți afla dacă cineva te-a mințit e următoarea : când cineva spune răspicat un lucru pe care îl iei drept ceva ferm și în același timp dau din umeri în sus. Este o contradicție fățișăși este cel mai evident semn că te minte.

3)Mândria este tot timpul la vedere, doar că suntem prea orbi s-o vedem

În regatul animalelor, atunci când un animal vrea să-și exprime dominația, își extinde corpul, începe să se deschidă, brațele sunt orientate spre exterior, picioarele sunt mai depărtate, pieptul e în față.

Desigur, suntem în aceeași situație și noi, când vrem să ne exprimăm superioritatea, ne exteriorizăm fizic și verbal, începem să ocupăm mai mult spațiu.

Jessica Tracy, un cunoscut psiholog american, a studiat acest comportament al oamenilor de ani de zile și a scos în evidență faptul că oamenii când vor să-și exprime mândria reacționează în același mod.

Mai sus îl avem pe Usain Bolt când a trecut linia de sosire și a câștigat jocurile olimpice, dar din studiile complexe pe care le-a condus, a ajuns la concluzia că atât oamenii care sunt dotați cu vedere, cât și cei fără vedere când au trecut linia de sosire la o competiție au avut aceeași reacție ca Usain Bolt, exact aceeași expresie. Deci, limbajul corpului este într-un final în natura noastră și are valențe generale, se exprimă asemănător la fiecare dintre noi.

2) Lipsa de energie atrage o postură închisă

Ce facem de obicei când suntem lipsiți de energie sau neîncrezători în forțele proprii? Ne strângem și ne restrângem, începem să lăsăm mult spațiu în exteriorul nostru și pierdem la propriu teren. Practic lăsăm teren în favoarea celui care ne domină.

Imaginea de mai sus exprimă clar ce înseamnă să domini și să fii dominat. Doamna din stânga are o postură degajată, are brațele înspre exterior, o privire și o expresie de dominație, în timp ce

domnul din dreapta adoptă poziția ghiocelului, are o poziție restrânsă ce exprimă inhibiția.

Mai sus îți prezint o serie de fotografii care exprimă în partea de sus limbajul trupului dominant și cele de jos limbajul trupului dominat.

Acum te-ntreb : ce poziții ale corpului folosești mai des? Atenție, nu le folosești voluntar, gândurile și emoțiile tale exprimă

acest limbaj nonverbal și corpul tău doar îl materializează. Când te simți descurajat aruncă o scurtă privire asupra corpului tău și la modul cum se exteriorizează. Ai să te regăsești într-una din posturile de jos ale imaginii. Când ai avut un câștig sau o zi extraordinară și ai primit o veste extraordinară uită-te pentru o secundă la modul cum te extinzi, cum corpul tau este expansiv și câștigă spațiu.

Tot Amy Cuddy la conferința TED a studiat comportamentul elevilor săi (ea fiind profesor de psihologie socială la Harvard), și a observat cum se comportau cei din frățiile Alfa (pe care le-ai văzut și-n filme) și comportamentul studenților ei care erau mai puțini populari.

Studenții Alfa când intrau în sala de clasă aveau tot timpul „acel ceva” cu ei, intrau într-un mod agresiv în sala de clasă, mișcările lor erau bruște și „trădau” încredere și ocupau foarte mult spațiu, în mod vizibil dominau. Când ridicau mâna să răspundă la întrebări în sala de clasă o țineau dreaptă, în sus și mișcările lor erau rapide.

Studenții mai puțini alfa care erau excluși de către cei populari aveau tot timpul comportamente introvertite, cedau tot timpul spațiu în împrejurimile lor, deschideau tot timpul invitații pentru a fi dominați. Când ridicau mânia abia reușea Amy să-i

sesizeze c-au ridicat-o, o țineau îndoită și sprijinită de cealaltă mână și în privirea lor citeai teama, teama de-a fi judecați de colegii lor odată ce răspundeau.

Nu am de gând să te mint, când eram elev în școala generală aveam un comportament asemănător, știam răspunsul la unele întrebări și totuși nu ridicam mâna, tocmai din teamă că ceilalți mă vor judeca sau că nu eram sigur pe răspuns. De multe ori, profesorii mă ridicau în picioare și erau uimiți de faptul că știam să răspund, deși ei credeau că m-au prins pe picior greșit.

Odată cu toate aceste lucruri dezvăluite, care nu mai reprezintă un secret pentru tine, se ridică următoarea întrebare : limbajul meu nonverbal guvernează modul în care gândesc și simt?

Răspunsul este da, de o mie de ori. Da, de multe ori mintea ta este mult prea obosită sau amorțită pentru a prelua frâiele corpului tău și lasă mișcările corpului la îndemâna subconștientului, subconștient care, dacă a fost lăsat în voia lui, te duce spre a deveni o persoană timidă, nesigură și vulnerabilă. Deși mintea ta este bine antrenată și știi foarte bine cum să o ții sub control, îți pierzi controlul prin posturile care te expun la a fi dominat. Te trezești pur și simplu că ai o postură care exprimă nesigurnța și acea postură transmite semnale către creierul tău că ești neîncrezător. Deci, tot

acest cerc atitudine – gândire – emoții este unul reversibil, oricare din cele trei elemente poate prelua controlul oricând.

Adevăratul mister este însă „can you fake it untill you make it”? Poți să te prefaci până reușești?

Da, și mai mult decât atât, you can fake it untill you believe it. Poți să te prefaci până când începi să te crezi tu pe tine însuți. Când ești fericit acest lucru se reflectă în zâmbetul tău și în modul jovial și grațios prin care te exprimi. Când ești supărat, te provoc să zâmbești și ai să observi că începi să îți schimbi starea instantaneu.

Mai mult decât un zâmbet, cânt te simți victorios ca Usain Bolt, vei avea acea reacție naturală de-a te extinde, de a ocupa spațiu și a fi mândru.

„Mintea ne schimbă atitudinea.”

Dar atitudinea ne schimbă mintea?

Oamenii care domină sunt diferiți de către cei care sunt dominați. Cei care domină sunt încrezători în forțele proprii, își asumă riscuri, știu cu siguranță că vor câștiga, chiar dacă este vorba de o competiție cu șanse minime. Amy Cuddy prelege faptul că diferența dintre cei slabi și cei puternici constă în testosteron care

este la un nivel mai ridicat la cei puternici. Cei puternici au reacții mai controlate la evenimentele neplăcute din viața lor, tind să gândească mereu la rece și se concentează pe soluție, în time ce aceia slabi se concentrează doar pe problemă și nu văd soluția.

Dacă te afli în categoria oamenilor slabi și știi că ai anumite posturi ale corpului inferioare, lăsându-te pradă celor alfa, am de gând să-ți dau o soluție puternică care îți va schimba viața dacă o aplici chiar de acum.

Oare dacă începi să adopți atitudinile dominante pe care le regăsești mai sus începi și tu să ai mai multă încredere în tine?

Cercetătorii de la Harvard University au luat o serie de oameni cu probleme de încredere majore și i-au rugat să ia anumite poziții dominante pentru cateva minute.

Cei care au fost chemați să adopte aceste poziții de putere nu știau pentru ce au fost chemați. După ce au fost puși în aceste posturi, au fost rugați să adopte și posturi de energie joasă, a celor ce sunt dominați de regulă.

Au fost rugați ulterior să joace la jocuri de noroc. Curios. ☺

A juca la jocuri de noroc înseamnă a-ți asuma riscuri, deci a lua decizii cu risc necalculat.

Când au adoptat posturile de putere au avut mai mult curaj să-și asume riscuri într-un procent de peste 80%, în timp ce atunci

când au adoptat poziții de putere joasă au riscat într-un procent de 16%. Li s-a luat și o mostră de salivă și s-a constatat că adoptarea unei poziții de putere a crescut în doar două minute testosteronul, practic au avut loc schimbări hormonale majore.

Deci, schimbarea poziției corpului într-una din pozițiile de putere îți poate schimba viața?

Când poți să te folosești de acest mic secret pentru a-ți schimba gândurile, emoțiile și a fi total încrezător?

Îmi aduc aminte când mă duceam la interviuri pentru a mă angaja și am observat că succesul meu depinde foarte mult de un lucru, ca acei oameni să mă placă. Pentru a fi plăcut ai puțin de lucru la tine, mai ales dacă îți vin în minte mii de scenarii și sunt multe în joc în legătură cu acel interviu. Este practic lupta pentru supraviețuire și de interviu depinde dacă tu îți hrănești familia sau nu.

Înainte de interviu, când ești aproape să intri, ești pus întotdeauna să aștepți. Candidatul dinaintea ta e posibil să fie ținut mai mult, și tu este posibil să fi ajuns înaintea lui. Emoțiile cresc, mâinile îți transpiră, devii agitat. Ce e de făcut?

Nu te poți duce la directorul firmei și să-i pui mâinile pe birou pentru a-ți demonstra dominația și a-l obliga să-ți dea locul de muncă. Ar fi absurd!

Poți însă să faci următorul lucru. Mai întâi, trebuie să te relaxezi, trebuie să-ți controlezi puțin respirația, și să-ți sucești puțin gâtul, acest lucru te va ajuta să devii calm. Apoi înainte de-a intra în camera de interviuri, nu ieși afară la o țigară și nu-ți cumpăra o cafea, asta te va aduce înapoi la haos.

Pune-ți pur și simplu mâinile în șold preț de câteva minute și vei începe să simți cum devii încrezător. Îți păcălești creierul să creadă că tu ești într-o poziție de putere. La fel am făcut și eu, am zâmbit, am luat aceasta postură, m-am uitat numai în ochii oamenilor care-mi puneau întrebări, nu am răspuns imediat la întrebări, am gândit puțin răspunsul și apoi am livrat ce știam eu mai bine, am lăsat spațiu creierului să dea tot ce e mai bun din el. ☺ Și a mers! Am luat foarte multe interviuri, de cele mai multe ori starea mea de spirit a fost cea care a atras oamenii în direcția mea, m-au plăcut și și-au zis că eu sunt omul potrivit pentru ei și chiar am fost.

Un alt studiu interesant făcut la Universitatea Harvard a fost ca acei oameni încrezători și respectiv neîncrezători să fie pozați. Acele poze au fost arătate unor angajatori care de obicei iau interviuri și au fost puși să aleagă oamenii pe care ei i-ar angaja.

Au fost aleși oamenii care aveau poziții de putere, care exprimau : entuziasm, pasiune, încredere, degajare și autenticitate. Ceilalți nu au fost aleși, cei care luau interviurile au spus că nu ar

dori să angajeze oameni care nu exprimă entuziasm în legătură cu munca pe care o vor presta.

5)Acțiunea de a munci

În acțiunea de a munci,întotdeauna trebuie să cauți două lucruri : rațiunea de-a fi altruist și eficacitatea.

Sutrele spun că mobilul unei persoane care muncește trebuie să fie unul pur, în spirijin, și inspirat, adicăîn spirit. Înainte de-a porni să ,,lucri''întreabă-te dacă muncești din motive egoiste sau altruiste, dacă sunt egoiste, oprește-te. Munca din egoism aduce insatisfacții și nu ai parte de roadele sale.

Munca pentru binele familiei, munca pentru binele semenilor, munca în spirit îți aduce bine întotdeauna. Munca pentru laude, merite, titluri, e o munca în zadar.

În tine, înainte de-a porni orice acțiune, este un presentiment. Parcăștii de fiecare dată când te apuci să lucrezi, rezultatul. Parcă ceva din tine îți spune că trebuie săîncepi sau să amâni. Acest instinct se poate dovedi unul foarte real. Nu numai odată mi-am demonstrat că munca din obligație este una îndoielnicășsi fără rezultate. Când faci un lucru de dragul de-al face, îl strici.

Dacă pornești cu gândul că ce vei face este ineficace, amână-l sau oferă-l spre cineva sau cuiva care va ști să-l facă așa cum trebuie.

Mi s-a întâmplat să vreau să instalez anumite aplicații sau să fac ceva pur tehnic și pur și simplu nu am reușit. Extremiștii din dezvoltare personalăîmi vor spune că tot ce vrei, poți să faci. Eu aș spune altfel. Dacă nu te pricepi la un lucru și simți că nu pare natural ce faci, oferă-l unei persoane care adoră să-l facă. Din acest motiv, munca în echipă este una divină. Fiecare membru dintr-o echipă face ceea ce-i place, iar rezultatul este uimitor.

6)Acțiunea de a vorbi

Dacă nu ai rațiuni excelente pentru a vorbi, încetează. Dacă vorbești din motive imorale, dacă ai intenția prin grai să seduci, să lauzi, să bârfești, întrerupe această activitate, căci este una care îți va aduce pierzania.

Orice cuvânt aduce fapte, consecințe. Orice cuvânt aduce bucurii sau poate aduce necazuri. Orice vorbă aduce un efect.

Nu creea iluzii prin vorbele-ți…așteptările se lasă mereu așteptate.

Puterea prezentului prin cele șase simțuri

În cele ce urmeazăîți voi prezenta cum să fii prezent și, deci, indiferent,în timp ce trăiești.

Sutra Hannya Shingyo împarte cele șase domenii ale simțurilor **în trei subcategorii.**

I. Cât timp trăiești, percepi lumea din jur prin **cele șase simțuri** : shi (culorile și formele), sho (sunetele), ko (mirosurile), mi (gusturile), so (senzorii tăi, pipăitul), ho (gândurile și conceptualizările).

II. **Cele șase organe de simț**. Fără cele șase organe de simț, nu ai putea avea cele șase simțuri de mai sus. Ele sunt : gen (organul vederii), ni (urechile), bi (nasul), zu (limba), shin (corpul ca organ tactil) și i (sistemul nervos care creează conceptualizările și dorințele).

III. Prin asocierea celor două de mai sus iau naștere percepția și cele șase conștiințe subiective : gen shiki

(conștiinta vizuală), ni shiki (conștiința auditivă) bi shiki (conștiința olfactivă), ze shiki (conștiința tactilă) și I shiki (conștiința conștiinței) sau conștiința voluntară a corpului.

În templele budiste din Japonia, la fine de an se bat clopotele de 108 ori pentru a se lepăda de cele **108 păcate** pe care le săvârșește omul. În școala budistă japoneză se consideră că există 108 sentimente degradante care le poate avea un om, 36 legate de trecut, 36 de prezent și 36 de viitor.

Calugării tibetani poartă la mânăîn seara dintre ani o brățară cu 108 margele care reprezintă la rândul lor cele 108 iluzii.

1 = *Dumnezeu sau Adevărul sau Mama Natură*
0 = *elibererea, liniștea, tot ceea ce este în noi și în jurul nostru - stări și senzații obținute în practica spirituală*
8 = *infinit sau eternitate*

Școlile vechi tibetane ce transmit la urmatoarele generații tradiția și riturile vechi, poartă, cu siguranță,înțelepciunea străveche. Aceastăînțelepciune străveche are mai multă aplicabilitate în ziua de

azi decât învățăturile propăvaduite de conducătorii noștri sau de școlile noastre.

Legea numărul 4
Obiceiurile tale îți spun cine ești

Îți prezint câteva trucuri eficiente prin care vei atinge claritatea.

1) Obiceiul 1. Trezește-te mai devreme dimineața

Oamenii de succes, se trezesc foarte de dimineață pentru a avea timp să-și facă tabieturile. Dimineața ai creierul odihnit, ai mintea limpede. Poți face ce-ți propui într-un timp mai scurt și mai eficient.

Dacă pleci la serviciu la ora 08, trezește-te la ora 06. Ai timp să-ți bei cafeaua în liniște.

De când mă trezesc mai devreme, am început să văd viața cu alți ochi. Am timp pentru mine și evit graba. Graba îți crează starea de anxietate. Când fac lucrurile în liniște, sunt mai echilibrat.

2) Obiceiul 2. Creează-ți o dimineață frumoasă

Dacă te-ai trezit mai devreme, ai timp să-ți faci o dimineață pe placul tău.

Gândește-te la lucrurile care-ți plac și fă-le dimineață pentru a avea un start în forță.

Eu ador să citesc și astfel dimineața iubesc o lectură scurtă de jumătate de oră. Deschid o carte motivațională și mă bucur de o lectură plăcută. Mă încarc pozitiv și zâmbetul îmi apare pe buze. Cerul mi se pare mai albastru, vântul simt că e de partea mea când adie ușor, simt că trăiesc.

Poți să scrii o carte (jumătate de oră în fiecare zi – în câteva luni este scrisă), poți să faci exerciții fizice (flotări abdomene), poți să faci stretching. Dacă iubești muzica, poți asculta muzică stând cu ochii închiși în pat, doar tu și gândurile tale.

3) Obiceiul 3. Începe ziua cu un duș revigorant

Ce poate fi mai plăcut decât un duș care să te relaxeze dimineața? Apa este un calmant revigorant, conform studiilor. Dacă începi dimineața cu un relaxant, vei fi relaxat toată ziua.

Știi cum se spune : „*Ziua bună se cunoște de dimineață*.”

Am început să fac un duș dimineața și am văzut beneficiile. Fiind puțin adormit, mă trezește la viață. Sunt mai proaspăt, sunt curat și mă simt bine în pielea mea.

4) Obiceiul 4. Respiră ușor și adânc

Plâmânii noștri au nevoie la un moment dat de mai mult oxigen. Oferă-le aceste clipe de respiro prin respirații adânci și ușoare și ai să vezi rezultatele. Te vei simți cu mult mai bine, vei avea un tonus de invidiat.

Marii maeștri tibetani fac exerciții de respirație atunci când meditează. Se concentrează pe respirație, lasă orice gând deoparte. Poți medita, iar meditația înseamnă momente fără gânduri. Dalai Lama spune că momentele fără gânduri sunt momente alături de Dumnezeu.

5) Obiceiul 5. Îmbracă-te în așa fel încât să te simți încrezător

Așa cum spun americanii „dress to kill". Îmbracă-te în hainele care te fac să te simți bine. Ceea ce simți în interior se vede la exterior. Dacă tu te îmbraci hainele care te fac să te simți că stăpânești lumea … o vei stăpâni. Vei avea un sentiment plăcut de

siguranță, vei merge mai încrezător, vei păși mai calculat. Vei ști unde mergi.

„*Lumea se dă la o parte din fața celui care știe unde merge.*"

Am avut perioade în care mă îmbrac cum se îmbrăca toată lumea pentru că voiam să mă integrez. Purtam acele haine, dar nu mă simțeam bine în pielea mea.

Voiam să fiu acceptat, dar îi lăsam pe ceilalți în felul ăsta să îmi dicteze cine sunt eu.

După un anumit timp, am descoperit că hainele elegante sunt cele care îmi pun în valoare personalitatea. În haine elegante sunt exact eu : rafinat, calculat, elegant, un gentleman. Postura de rebel pe care o aveam acum câțiva ani nu mă definea.

„Atunci când tu nu ești congruent cu personalitatea ta, se vede. Nu te da ceea ce nu ești. Nu vei părea mai „cool", dimpotriva, se va vedea că te prefaci și nu vei avea „credibilitate". Vei părea un fals. Lumea simte, lumea apreciaza autenticitatea.

6) Obiceiul 6. Fă un singur lucru o dată

Concentrarea pe un singur lucru o dată este cheia succesului. Când te dedici în totalitate unei singure activități, o vei face bine. Dacă trup și suflet ești prezent când faci un lucru, îl vei face bine.

Dacă mintea îți zboară în altă parte, vei fi superficial. Nu ai vrea ca acest lucru să se întâmple, nu-i așa?

Obișnuiam să fac multi-tasking la primul meu job. Aveam clienții în față, le redactam contractele, dar în același timp, aveam 3 conversații deschise pe messenger. De multe ori le făceam bine pe amândouă, dar alteori greșeam. Îmi aduc aminte că am pierdut niște clienți în maniera asta. Nu eram 100% prezent, clienții au simțit acest lucru și au început să bată în retragere. Am prezentat greșit un produs și ei și-au dat seama. Directorul de vânzări a observat și el acest lucru. M-a chemat la el și mi-a dat un sfat : „*când lucrezi la un anumit lucru, concentrează-te numai pe el.”*

Dacă vrei să scapi de-o viață plictisitoare, fă un singur lucru o dată.

7) Obiceiul 7. Zâmbește la toată lumea

Zâmbește la toată lumea, exprimă-ți fericirea și … lumea îți va zâmbi înapoi.

Am încercat acest lucru de multe ori. Mă plimbam, aveam un zâmbet pe față și îi priveam. La început păreau mirați. Se gândeau : de ce îmi zâmbește acest străin? Următoarea lor reacție era instinctual să îmi zâmbească înapoi. Ce sentiment minunat, încearcă-

l și tu. Te vei simți mai bine. Vei simți că lumea nu este atât de rea pe cât pare.

8) Obiceiul 8. Fii politicos cu toată lumea

Fii un domn cu toată lumea, fii manierat, fii rafinat. Fii în felul ăsta cu toată lumea. Da, chiar și cu cei cu care ești certat. Vei vedea schimbările. Te vei simți mai bine tu pentru că vei renunța la o lume ostilă.

Chiar și cu cei care se comportă cu tine urât, oferă-le amabilitatea ta. Dacă răspunzi la rău cu rău, vei cauza doar rău. Dacă vei răspunde cu bine, vei crea o reacție interesantă. Cel care se comportă rău cu tine va fi total dat peste cap. Va fi debusolat. Și următoarea lui reacție va fi cu siguranță alta.

Și eu, ca și tine, am persoane cu care nu mă agreez. Obișnuiam să le răspund cu aceeași monedă. Nu făceam decât să agravez situația și să cresc tensiunea dintre noi. Am început să reacționez exact invers, iar efectul a fost exact invers, am creat un echilibru și situația s-a detensionat.

9) Încearcă să vezi binele din ceilalți

Așa cum am spus și mai sus, vazând binele din cei răi, vei avea o altă atitudine față de ei. Și ei sunt oameni ca și tine, chiar dacă par personajele negative. Și ei au sentimente și au părți bune, pe lângă cele rele. Încearcă să le vezi pe cele bune și ignoră-le pe cele rele.

Vei vedea cu alți ochi viața și oamenii de lângă tine.

10) Obiceiul 10. Concentrează-te pe prezent

„*Un om fericit este prea mulțumit de prezent ca să se gândească la viitor.*" – **Albert Einstein**

Ieri este istorie, mâine este un mister, tot ce ai este azi. Gândurile la trecut te vor face să rămâi prizonierul trecutului. Ce a fost, a fost, nu mai poți schimba. Dar poți schimba ce faci acum. Clipa de acum o ai în control. Trăiește-o intens.

Gândurile la viitor te vor distruge. Gândurile la evenimente viitoare mai puțin plăcute, te vor trage în jos. Ai control asupra clipei de față.

„*Dacă vrei să afli viitorul, uită-te la ceea ce faci acum.***" – Osho**

11) Obiceiul 11. Apreciază lucrurile pe care le ai

Conform celebrului site happify.com, recunoștința de dimineață și de seară sunt o virtute. Apreciind lucrurile pe care le avem ne va face capabili să primim lucrurile bune pe care le vom primi.

Exprimă-ți recunoștința în fiecare dimineață mulțumind pentru darurile pe care le-ai primit. Mulțumește pentru că ești sănătos, pentru că trăiești, pentru că ai prieteni, pentru că ai o familie minunată.

Conform cercetătorilor care lucrează pentru happify.com, 85% din oamenii care practică recunoștința sunt mai fericiți decât erau înainte.

Dacă tu trăiești doar pentru a-ți atinge un scop, de unde știi că odată atins scopul vei fi fericit? Dacă nu ești fericit acum, nu vei fi fericit nici atunci. Vei vrea altceva, vei dori mai mult, iar fericirea va înceta să apară. De ce? Pentru că nu știi să apreciezi ce ai.

„*Pierzi ani din viață ca să cucerești o clipă.*" – **Nicolae Iorga**

Asta se poate învăța. Prietenii îmi **reproșau** într-un timp că am devenit **lacom**. Că am ajuns unde mi-am propus acum 5 ani și că

tot nu sunt mulțumit pentru ce am. Mi-au tras un semnal de alarmă, m-am gândit o clipă și aveau dreptate.

Inițial am crezut că se **înșală.** Dar aveau dreptate, nu eram fericit cu ce aveam și voiam mai mult. Lăcomia te năruie. Așa că am început să iau lucrurile mai încet. Am început să las natura să-și urmeze cursul. O prea mare interferență în ordinea normală a lucrurilor te face incongruent cu voia ei și pierzi. În lupta cu destinul, pierdem. Dar congruența cu destintul ne face să câștigăm.

Așa **trebuie să faci și tu. Te admir** pentru că vrei mai mult de la tine**. Te felicit** pe această cale! Dar, ia-o mai ușor, mai lasă și soarta la un moment dat să decidă. Vei vedea că congruența, armonia cu viața te va purta pe cele mai înalte culmi …

Legea numărul 5
Esențele tari vin în sticluțe mici

Așa cum spunea și Lao Tzu în *Dao De Jing* "Gândește mic și vei face lucruri mari",îți spun că trebuie să gândești, pășești, respiri, acționezi în orice împrejurare.

O călătorie de 1000 de km începe cu primul kilometru.

Pentru a crea lucruri frumoase în jurul tău trebuie să le împarți în pași mărunți.

"*Roma n-a fost constuităîntr-o zi*" spunea o veche zicală latină. Dacă vrei săînfăptuiești lucruri care să aibă o importanță majoră, trebuie săîncepi să pășești încet. Trebuie să le iei pas cu pas, minut după minut, oră după oră, zi de zi …

Între ceea ce iți propui să faci și ceea ce faci acum este o distanță imaginarăîn timp. Acea distanță imaginară este ruta ta către fericire, către lucrul pe care ți-l dorești din toată inima.

Împarte acea distanță imaginarăîn mai multe fragmenteși ai să observi că nu mai pare atât de lung drumul.

Ca orice drum lung pe care știi c-ai să-l faci, să nu pleci niciodată nepregătit. Fă-ți provizii, creează previziune, lasă așteptările, fii cât mai puțin implicat pentru a nu fi subiectiv.

Nu trebuie să faci un plan dintr-un scop pe care ți-l impui și nu trebuie să-i spui scop, ci trebuie să-i spui mai degrabă menire. Scop și plan sună atât de științitific și atât de artificial! Lucrurile spre care tu tinzi sunt menirea ta, sunt în natura ta de a le înfăptui.

Ca la orice drum lung, trebuie să pleci odihnit și săîți dozezi energia. Dacăștii că pe drum te vei întâlni cu obstacole, nu te obosiîncercând să le depășești, lasă-le pe ele să se oboseascăși exact atunci tu sari peste ele. Ca și-n viața de zi cu zi, când te lovești de probleme, nu-ți risipi energia și vitalitatea ripostând cu un atac, ci mai degrabă eschivează-te, obosește-ti problemele cu mintea odihnităși depășește-le prin agilitate.

Dacăîți dozezi energia greșit te vei extenua și oboseala-ți va întuneca judecata. Trebuie să ai mici sprinturi din când în când, nu trebuie să dai totul deodată, pentru că la momentul oportun îți va fi necesară un sprint și poate nu-l vei avea.

Nu te da bătut dacă nu găsești drumul spre menire din prima încercare, dar nici nu te rătăci în labirint. Nu te lăsa pe-o ureche dacă ai accesat un drum care are o fundătură, nu înseamnă că e sfârșitul lumii. Dacă dai peste o fundatură, întoarce-te, reia-ți traseul, vin-o

înapoi spre drumul cel drept, căci el este întotdeauna drumul cel bun. Ori de câte oriîncerci să „fentezi" mâna destinului, vine viața și te lovește. Cu fiecare încercare a ta de-a fi mai deștept decât viața însăși, ți se va demonstra căîntr-adevăr este mai deșteaptă dacă vrea, așa că fii amabil. :-) Chiar dacă drumul pare mai lung, nu-i nimic, merită fiecare pas pe care-l faci, căci calci pe pământ sfânt.

Nu de puține ori mi s-a întâmplat, ca purăîntâmplare, să vreau să o iau pe scurtătură pentru a ajunge la serviciu și de fiecare dată acea scurtătură m-a adus la limită sau m-a întârziat, și totuși nu a făcut decât să mă obosească pentru că drumul era plin de serpentine și … de alții care încercau să facă același lucru ca mine. Nu de puține ori mi s-a întâmplat săaccelerez atunci când mă grăbeam, căci eram în întârziere spre serviciu sau o ședință, și accelerând îmi scăpau detalii care de obicei nu-mi scăpau, și … întârziam la ședință.

De fiecare dată când am lăsat lucrurile să meargăîn **curs normal**, am observat faptul că sunt în întarziere spre serviciu, am hotărât să o iau ușurel, și luând-o mai lent, aveam timp să observ mai bine detaliile, să iau la mine toate lucrurile de care aveam nevoie și ajungeam la timp, dar și starea mea de spirit era una de calm absolut și concentrare. În caz contrar, întârziam și eram și într-o continuă agitație.

Îmi aduc aminte la un moment dat că mă grăbeam să ajung spre serviciu, nu am să uit acel moment niciodată, era într-o lună de vară. Mă urcasem în autobuz, totul într-o luptă contra cronometru, pur și simplu fugeam, măînchideam la geacă din mers, îmi puneam ceasul la mânăîn timp ce vorbeam la telefon. Ajuns în autobuz și aproape de serviciu constat că eram … cu bluza de la pijama pe sub geacă. **Graba… strică treaba.**

Dacă te atașezi de rezultat în mod intim și o iei personal, o iei prea în serios acea punctualitate, te agăți de ea, creezi panicăîn mintea ta și implicit haos. Te tulburi și se lasă ceața. După agitație, ceață, haos, nu rămâne decât să dai greșîn ce faci.

De aceea, observând cu calm faptul că ești la limită, tragi aer în piept, iei în calcul varianta că poți întârzia, dar este posibil să ai șanse mari să ajungi la timp. **Lași mintea liberă**, stai preț de câteva clipe cu ochii închiși, lași spațiu pentru că ordinea firească a lucrurilor pe care urmează să le faci săîși facă apariția.

Când am conștientizat faptul că grăbindu-măîncet ajung mai ușor să fac lucrurile cum trebuie, am început să mă bucur de efectele calmului. Am preferat săîntârzii câteva momente și să am mintea calmă, în pace, să fiu armonios minte-trup-suflet în detrimentul agitației care măținea tulburat ore întregi la serviciu și nu mă lăsa să mă concentrez.

Ce preferi? Răspunsul este mai mult decât evident.

Pe lângă timp și starea de calm pe care o resimți când iei timpul prea în serios, mai ales când privești ceasul cu exasperare sperând să treacă timpul mai repede… mai există lucrurile simple. Tu ceri să treacă timpul mai repede … iar alții cerșesc pentru o clipă de viață?

Lucrurile simple aduc întotdeauna calmul, liniștea, pacea … și lumina în întuneric. Lucrurile care sunt cât mai departe de complicat, de sofisticat, de complex, de planuri multiple sunt de departe lucruri toxice omului.

Un moment în care am conștientizat că lucrurile pe care le spunem din orgoliu sunt întotdeauna lucrurile „cosmetizate" a fost acela când am dat peste o conferință de grup a unor lideri influenți în societatea lor.

Conferința a luat o întorsătură neașteptată la un moment dat. Liderilor le-a fost cerut să se descrie în mai multe cuvinte și prin aceste cuvinte să-i inspire pe oameni să aibă mai multăîncredere în forțele proprii. Zis și făcut, liderii au făcut acest lucru. Au început să rostească cu mult patos și înverșunare faptul că sunt niște persoane puternice, complexe, că sunt ambițioase și dure! La o privire scurtă asupra posturii și expresiei liderilor, aceștia păreau destul de

încordați în timpul rostirii discursurilor. Publicul părea destul de încordat și el și prea puțin convins …

La un moment dat a pășit pe scena în fața microfonului o persoană din public și a inceput să rostească : sunt sensibil, îmi iubesc familia și colaboratorii, sunt pasionat de ceea ce fac și iubesc să ajut oamenii și prin simplitate ating mereu cele mai înalte culmi. **Iată că … sala a rămas pur și simplu uluită.** Oamenii au rămas încremeniți, parcă vorbele acelea le atingeau coarda sensibilăși parcă expresiile simple și totuși sincere, cuvintele calde și departe de a fi zise pe un ton răspicat, au sensibilizat sala și a stârnit un ropot de aplauze …

Atunci toți ceilalți lideri s-au suit pe scena și au început și ei să se autodescrie într-un mod mai simplu și mai sensibil și … păreau tot mai atinși și mai convingători cu audiența…

Iată că aceasta este cu adevarat o lecție despre lucrurile simple care întotdeauna impresionează și ating.

Spune-mi, te rog, de câte ori un lucru foarte mărunt ți-a schimbat ziua la 180 de grade? Câteodată apare de nicăieri, ca din senin, acea clipă care te răpește către fericire … de atât e nevoie. Câteodată un simplu zâmbet al vânzatoarei de la supermarket e suficient pentru a-ți aduce zâmbetul pe buze, deși ziua ți-a fost atât de grea și obositoare. Câteodată te regăsești și tu în această postură,

făcând la lucrul tău un lucru bun. Câteodată observi căîntinzându-i o mână de ajutor unui străin este cel mai bun medicament pentru a-ți schimba ziua și ție și lui.

Inconfundabile sunt aceste momente când marcăm mici momente de glorie personalășsi le purtam în suflet ani întregi! Spre exemplu,îmi aduc aminte cu lux de amănunte o scenăîn care o mamă era cu fiul ei care se afla în cărucior și nu reușea să coboare din tramvai, am ajutat-o și mi-a fost atât de recunoscătoare, m-am simțit atât de plin de viață c-am putut ajuta pe cineva …

Trebuie s-o faci mai des. Fii cât mai des acel mic mesager de bucurii simple.

Fii cât mai des, cât mai bun. Îți încarci pozitiv destinul - karma, ajuți o persoanășsi … te ajuți și pe tine. E în zadar să păstrezi doar pentru tine acea doză de omenie care stă ascunsă de mult, în negura civilizației moderne egoiste. Oferă-i un zâmbet sincer și din suflet și fii politicos cu vânzatoarea de la care cumperi covrigii dimineața, doamna în vârstă care este în spatele tău la rând la supermarket și care vezi că se grăbește, oferă-i locul tău … ai să fii uimit de ce se va întâmpla. Dintr-o dată te simți în viață, te simți conectat cu lumea, te simți mai bine ca niciodată, tocmai pentru că noi ca oameni am fost programați de natură să fim bunișsi când esti bun, ești una cu natura.

Cel mai bun indiciu de a-ți da seama că ești în uniune cu natura înconjurătoare și că ești pe drumul cel bun este acea senzație că faci bine fără niciun interes. Este exact acel sentiment profund, uniform, cald, care-ți face ochii să clipească, inima să-ți bată ideal, corpul să-ți fie inundat de energie.

Zen-ul spune că echilibrul în viață este exprimat prin energie, când universul îți inundă corpul și ești aliniat la el, te simți energizat, și atunci te bucuri de viața la potențialul său maxim.

Ascultăînainte de-a vorbi

Oferă-ți minutele pentru a asculta pe cineva care are nevoie de un sprijin. E greu să găsești pe cineva care să te asculte cu adevărat. În general oamenii sunt mult prea ocupați să spună ce au de spus și nu te mai aud, sunt cufundați în propriile lor gânduri.

Mi s-a întâmplat să văd oameni pe stradă care vorbeau singuri și nu erau nebuni, erau pur și simplu prea afundați în orgoliul lor propriu.

Dă-ți șansa de-a fi mai bun prin a fi un bun ascultător. Este cea mai bună calitate omenească pe care o poate avea cineva în interacțiunea cu semenii săi.

Ascultă sincer, uită-te pe tine atunci, fii pur și simplu un interlocutor veritabil. Fii ochi și mai ales urechi. Dacă asculți pe cineva, e ideal să-l și privești, contactul vizual face conversația mai intimăși vă apropie ca persoane. A asculta, a fi acolo, a înțelege sincer persoana care o vezi lângă tine și a-i simți prezența cu adevărat este o nestemată a calității de om.

Nu ești sătul să-ți auzi gândurile toată ziua în mintea ta? Vrei să le mai audăși alții și să le mai asculți și tu din nou? Lasă să mai intre și alte idei, și alte energii în tine, ascultă liniștea din jur … ascultă-i pe oameni, lasă-i să intre în energia ta, împărtiți împreună viața, fiți ca o echipă.

Concurența cu care am fost obișnuiți încă de la școală, de când se acordau premii, ne-a intoxicat mintea și societatea. Fii tu diferența pe care vrei s-o vezi în ceilalți. Nu te mai considera într-o continuă concurență cu toată lumea, încearcă să-i privești ca pe frații tăi, căci seamănă incredibil de mult cu tine, și sunt ca tine, merg că tine, au și ei griji, nevoi, aspirații, sunteți în aceeași situație. Umanitatea înseamnă a-i considera pe toți oamenii egali, de a-i trata pe picior de egalitate, de a nu discrimina pe nimeni … ci a lăsa bunăvoința umană să lege oamenii.

Legea numărul 6
Simplifică-ți împrejurimile

Am învățat, odată cu scurgerea timpului în clepsidera vieții, faptul că tot ce e complicat în general nu ține. Tot ce e complex, are multe elemente, are cu adevărat șanse mai mari să se destrame.

Tot ce ține de nou și de tehnologia modernă are ocazia să se strice într-un timp mai scurt. Peste lucrurile complicate timpul trece mai repede.

Scrierile vechi pe care le găsești și acum spun că ce e mult strică.

Lao Tzu spunea în Dao De Jing că puțin este suficient.

Suficient este îndestulător și este mai mult decât perfect. Și am ajuns la concluzia asta de unul singur când am observat că telefoanele noi smartphone întotdeauna fac mai multe probleme decât făceau telefoanele clasice ca Nokia 3310 care au darul de-a fi supraviețuit până acum. Și eși normal să se întâmple în maniera asta, lucrurile care sufoca, care par a aglomera, tind să dea pe afară.

Ca să-ți simplific viziunea te invit să-ți imaginezi un pahar cu apă. Când torni într-un pahar cu apăși e plin, oprește-te din a turna.

Dacă nu te oprești, apa dă pe afară, se scurge.

Când tinzi să aduci mai mult decât e suficient, ce e în plus se risipește.

Gândește-te la toate mașinile care sunt create la momentul actual și au venit cu toate sistemele de siguranță posibile și toți senzorii adunați la un loc. Senzor de parcare, senzor de frânare, senzor abs, etc. Toată lumea se plânge de faptul că li se aprind beculețele în bord mai des decât li se aprind în pom de Craciun.

Iată căîncă o dată mi se confirmă faptul că lucrurile mai simple întotdeauna sunt mai bune. Ce e mai simplu este mai sigur. Siguranța este acea plapumă cu care te învelești seara, este acea alinare de care ai nevoie moment de moment.

Lucrurile simple întotdeauna par mai clare. Când totul este liniar se așterne liniștea și se îndepartează haosul.

Așa că trebuie să-ți rescrii viața în termeni cât mai simpli. Rescrie-ți viața într-un mod cât mai simplu și e mai bine.

Mai simplu e mai bine întotdeauna.

Înclină-te să lași deoparte lucrurile care nu îți sunt necesare și păstrează-le numai pe cele esențiale. Ia-ți câteva minute, ore, zile și scrie-ți exact gândurile, pasurile, nevoile și ceea ce consideri tu că te împlinește și nu e în plus.

După ce ai făcut această scurtă trecere în revistă, simplifică tot, lasă neesențialul, păstrează doar ce e necesar, util.

Regula 80/20

Asta îmi aduce aminte de un lucru pe care l-am citit acum ceva vreme și l-am aplicat imediat … efectul : uimitor. Acest lucru mi-a readus echilibru în viațăși în același timp fericirea. Am citit în *Dao De Jing* despre regula 80-20. Lao Tzu, Bătrânul Înțelept, spunea căîn viața noastră zilnică folosim doar 20% din lucrurile pe care le avem, restul de 80% pur și simplu stau degeaba. Am meditat asupra acestui lucru și am rezonat cu el, așa că mi-am făcut curățenie în șifonier, și am donat toate lucrurile de care nu mai aveam nevoie.

Acum nu mă mai încurc de un șifonier încărcat și am făcut niște oameni fericiți care au cu adevarat nevoie de acele lucruri, lucruri care mie nu-mi făceau decât să-mi încarce șifonierul.

Un alt avantaj pe care l-am observat în legătură cu această metodă de simplificare a fost faptul că donând acele haine de care nu

mă foloseam, am făcut loc pentru altele noi. Acum garderoba mi s-a înnoit și folosesc cu adevărat ceea ce am. Dar acest principiu niciodată nu trebuie să te oprești pentru a-l aplica. Odată la jumătate de an, fac curat în garderobă și ofer cu dragă inimă lucrurile pe care nu le mai folosesc sau care nu-mi mai plac. Ai putea să-mi spui că nu ai așa ceva, ei te contrazic, sunt mai mult decât sigur că există măcar o pereche de mănuși care nu-ți mai vine sau un fes al cărei culoare nu-ți mai e pe plac. Acel fes însă ar putea să-i fie de folos unei persoane nevoiașe pentru care poate însemna salvarea într-o iarnă.

Ce face de fapt această faptă bună a ta? Aduce din nou echilibru în viața ta.

Tot ceea ce era în surplus în materie de lucruri materiale trebuie să oferi, să oferi și să oferi. Oamenii care sunt bogați reușesc să se păstreze în această stare de abundență prin oferirea constantă de lucruri celor nevoiași. Și secretul este să nu o facă cu un interes anume, ci din dragă inimăși pentru a-și ajuta aproapele. La fel și tu … fii în spirit cu ceilalți și ajută-i, 80-20, 24/24.

Ce m-a surprins în legatură cu acest principiu de viață este că e de nerefuzat.

Acum câțiva ani, când am înțeles acest principiu, mi-a venit o idee. M-am gândit că ar fi frumos ca eu și prietenii mei să mergem

săajutăm câteva familii nevoiașe de sărbători. Cu prima ocazie când m-am găsit cu ei la o cafea, am adus acest subiect în discuție. Inițial, toată lumea a fost reticentăși … au spus că nu au de unde pentru căși ei sunt la rândul lor săraci. Un lucru s-a întâmplat și curios după o scurtă vreme. M-a sunat unul din prietenii mei și mi-a spus că a cumpărat cadouri pentru o familie nevoiașă, pentru o fetițăși un băiețel, și pot să zic că … la acea vreme își permitea să facă acest lucru.

Ce m-a lăsat pur și simplu fără cuvinte a fost că anul acesta prietenul meu nu mai are aceeași situație materială pe care o avea atunci și … totuși, din puținul lui, a păstrat tradiția și le-a oferit în același mod, tot unei familii nevoiașe, daruri frumoase și a vrut să aducă zâmbetul și fericirea pe chipul unor copii nevinovați… sunt profund impresionat de cum unii oameni evoluează și se autodepășesc și merită tot respectul pentru asta.

Când am renunțat să mă mai zbat, când am încetat să mă mai țin scai de lucrurile pe care nu le puteam controla, culmea, auînceput să revină sub controlul meu.

Când vei scoate din comportamentul tău zilnic obsesia de-a ține sub control cheltuielile, atunci vei avea mai puține. Dar, atât timp cât tu îți focalizezi atenția în totalitate numai asupra cheltuielilor, mintea ta va fi în permanență distrasă de la

oportunitățile care ți se înfățișeazăși vei rata ocazii. Ocaziile importante nu apar niciodată de două ori, unii le au în fața ochilor și nu le văd. Sunt prea închiși în lumea lor mică, și lumea de afară e prea mare pentru ei, cel mai bine se simt în pătrățica lor.

Nu de puține ori am observat prieteni de-ai mei care au obsesia banilor, a contorizării lor și care suferă pentru fiecare bănuțpe care-l dau în plus și nu era programat, nu era pe listă. Desigur, nu e nimic în neregulă cu faptul căîți faci un mic plan de bătaie în legătură cu venitul tău, e un lucru cu adevărat înțelept. Dar când acea listă devine pentru tine punctus terminus, când devine centrul universului pentru tine, intri într-o cușcă emoțională. Intrând în această cușcă emoțională vei fi întotdeauna legat de cheltuieli, mintea ta îți zboară tot timpul la listă, la ce ai cheltuit, la ce a mai rămas și … pierzi șansele. Îmi aduc aminte de unul din mentorii mei care a avut la un moment dat o idee genială de-a deschide un site ca emag.ro, un site de pe care poți cumpăra electrocasnice online. A stat atât de mult blocat pe acest subiect, devenise o obsesie pentru el să fie totul perfect încât s-a complicat prea mult și s-a pierdut în detalii. Între timp s-a deschis emag și evomag si piața deja era plină. Dacă ar fi făcut lucrurile simplu, ar fi dat pur și simplu drumul la site și ar fi îmbunătățit pe parcurs, ar fi avut numai de câștigat.

Nu-ți complica viața mai tare decât este, căci viața este destul de complicatăși așa cum este

Poti simplifica viața pe care o trăiești păstrându-te atent pe un singur plan odată. Așa cum ți-am spus și mai devreme la capitolul obiceiuri extraordinare, unul esențial este să faci un singur lucru în același timp. Dacă faci un singur lucru în același timp ai ocazia să fii extraordinar la el și să-l duci până la capăt. Dacă faci mai multe lucruri în același timp, ai ocazia să nu faci niciunul cum trebuie și să le lași neterminate pe toate.

La un moment dat m-am implicat în mai multe proiecte în același timp, căci aveam aspirații mari la acea vreme. Voiam să pornesc cu amândouă deodată din motive de 'securitate'. Mă gândeam că pur și simplu va veni cineva cu aceeași idee ca mine. Așa că am dat drumul în același timp la proiecte și … nu reușeam să-l fac pe niciunul punctual. Reușeam însă să fac fărâme din amândouă, când mă axam pe unul, îl neglijam pe celălalt, și tot așa. Inconstanța și impermanența își spune cuvântul. Dacă te deconectezi de la proiectul sau planul pe care ți l-ai propus poți să renunți la el foarte ușor, căci nu mai este în aria ta de interese.

Odată ce am realizat ca implicandu-măîn două proiecte simultan nu-mi aduce niciun rezultat, ci îmi pierd pur și simplu timpul, a trebuit să renunț la unul din ele. A fost un lucru destul de greu de făcut, însă am făcut alegerea și nu o regret sub nicio formă, căci uite căîți scriu acum aceste rânduri … lecții de viață este proiectul meu de suflet și a da inspirație oamenilor este un lucru care îmi aduce împlinirea.

Când ești pus în situația de a-ți simplifica viața, ești pus doar tu și reflecția ta în oglindă. Doar tu … și tu. Trebuie să iei o decizie foarte grea și totuși necesară : să alegi. A face alegeri nu este tocmai un act facil. A face alegeri înseamnă a te liniști , a face liniște în interiorul tău și a-ți da ascultare vocii tale interioare. Întotdeauna în sinea ta știi care e cea mai bună decizie pentru tine. Chiar dacă pe moment nu pare a fi cea mai inspirată, după un anumit timp îți dai seama că mai bine de atât nu se putea. Dacă ești influențabil și asculți de ceilalți, întotdeauna vei face numai ce vor ei și nu vei ajunge să faci niciodată ce vrei tu.

Ce preferi? Să-ți trăiești viața ta sau să le-o trăiești pe a altora?

Legea numărul 7
Când ai una din acele zile … ține de tine

Știi foarte bine la ce mă refer. Știi foarte bine la care zile mă refer. Săștii că nu mă refer la ziua de salariu sau la zilele care vin lunar. Mă refer la "acele" zile în care viața ta nu este la fel ca de obicei.

Fiind o ființă socialăși crescutăîn societatea modernă, ai fost crescut cu impresia că toate zilele din viața ta trebuie să arate la fel, că atunci când îți cumperi un lucru trebuie săținã o veșnicie, că atunci când cunoști o persoană trebuie să fiți prieteni toată viața sau atunci când te naști trebuie să trăiești pentru totdeauna.

Fiind crescut cu această mentalitate, ai în tine un sentiment de speranță pentru lucruri stabile. Vrei mereu ceva stabil în viața ta : un serviciu de la 18 ani până la pensie, vrei o prietenă sau un prieten pe viață, vrei ca părinții tăi să fie nemuritori, vrei să ai o mașină care să nu se strice niciodată.

Și trăind în această realitate de `vis` pe care ți-a proiectat-o civizilația actualăîn care îți duci veacul, te agăți de sentimentul că lucrurilețin veșnic. Dar lucrurile nu stau chiar așa. Lucrurile se nasc,

trăiesc și mor. Lucrurile nu se pierd, ci se transformă. Nimic nu e pierdut niciodată pentru că nu a fost găsit, ci pur și simplu există deja. Totul este supus schimbării, totul e într-o continuă schimbare, tu ești mereu altul, prietenii tăi se schimbă de la an la an, cei de ieri nu mai sunt azi și mâine nu îți este promis că-i vei mai avea, mașina începe să ruginească sau începe săîmbătrânească. Ce gândeai ieri cu siguranță nu mai gândești azi și mâine în mod cert ești într-un alt spațiu mental.

Când apare în viața ta minunată, veșnică, care trebuie să arate mereu la fel, o schimbare, te tulbură. Ești confuz, ai fost născut cu alte idei, te-ai atașat de ideea de ”veșnic”și drept urmare suferi când ceva ia altăîntorsătură. Ai vrea mereu să parcurgi același traseu, să ai mereu aceleași semne de dirijare în drumul tău, să fie totul liniar, dar nu e. Nimic nu e liniar în viață, viața este în zig-zag, în curbe strânse, și are pante abrupte mai mereu. Dacăîți pregătești mintea din timp și o faci săînțeleagă faptul că totul e supus schimbării, căci ăsta e cursul natural al vieții, vei evita să fii dezamăgit și suferința ta va fi mai domoală, poate chiar inexistentă, dacă ai atins un nivel de conștiință superior.

Cel mai emoționant moment pe care l-am trăit în termeni de schimbări a fost cand ma întorceam într-o zi însorită de vară de la serviciu, am luat-o pe jos pentru că-mi place să mă destind între

serviciu și casă, să mă deconectez de la serviciu și să mă conectez înapoi la viața mea de acasă, și asta se-ntâmpla pe drum. În drumul meu însorit, cu multe fete zâmbitoare, cu oameni fericiți care ieșeau pe faleză la plimbare, căci era vineri și lumea deja intrase în weekend, am dat peste ceva.

Fusesem sunat de către părinții mei că ei pleaca de acasă cu treburi prin orașși că va trebui sa îmi cumpăr ceva sa mănânc. Știam că pe traseul meu se afla o pizzerie care făcea o pizza de milioane, numai gândindu-mă la aceea pizza îmi venea mirosul și aroma fină a blatului subțire cu toate ingredientele proaspete pe care le foloseau. Pe drum mă uitam la albastrul cerului, mergeam fredonând o piesă preferată, simțeam briza Dunării cum îmi croiește drumul spre casă.

Am ajuns în dreptul pizzeriei și știam că acolo lucrează sora unui prieten bun de al meu, dar cu care pierdusem legătura și mă tot țineam de o vreme să-i cer numărul ca să mă pot găsi cu el. Voiam să ies cu el să depănăm amintiri … Am ajuns în pizzerie, am dat peste acel miros delicios care-ți făcea gura apa, m-am pus la rând, m-am gândit ce pizza să-mi iau, vine rândul meu … o salut pe Elena și-i spun ce pizza vreau, o întreb ce mai face și apoi… îi cer numărul lui Costi.

*Mi-a spus cu un ton obișnuit că el murise …***de doi ani**. În clipa aceea mi-a căzut toata lumea-n cap. Aveam impresia că nu mai

pot respira, inima a început să-mi bată cu putere, măînroșisem tot. I-am zis : tu glumești, Elena? Nu am chef de glume … Ea mi-a replicat că nu glumește și că el murise de doi ani de zile. Am întrebat-o : cum s-a intamplat asta? Ea : înjunghiat, de sărbătorile Galațiului, a intervenit într-o ceartă pentru un prieten de-al lui și a fost înjunghiat.

I-am spus : *bine, condoleanțe, nu am știut … și am plecat, numai eu știu cum, nu mai aveam chef de absolut nimic.*

Nu-mi mai era foame, cerul nu mai părea atât de albastru, toată imaginea s-a făcut gri ca într-un film vechi. Nu mai fredonam, nu mai vedeam acea lume zâmbitoare**. Totul se spulberase în mintea mea**, un val de tristețe mă cuprinsese și nu îmi dădea drumul. Am scos telefonul și l-am sunat pe singurul prieten comun al nostru.

L-am întrebat dacăștia despre acest lucru. Mi-a zis că nu mai auzise nimic de Costi de ceva vreme, însă nu-i venea să creadă nici lui. Îi adusesem aminte de vremurile în care eram în liceu și mergeam împreună la internet cafe-uri și Costi îi știa parola administratorului și ne mai punea câte o orăîn plus și adminstratorul tot timpul se supăra pe el.

Ne adusesem aminte de nopțile în care mergeam și ne plimbam pe străzi, era iarnă, el tot timpul avea niște pantofi cu care

aluneca și era gata să cadă. Îmi aduceam aminte de momentele în care mă suna pe telefonul fix de la bunica lui și se lua de el căîi consuma impulsurile. :-)

Ce om extraordinar era!Și-a sacrificat viața pentru a-și apăra prietenul*și a murit din cauza acestui lucru*. O vreme nu am mai fost om, eram cuprins de tristețe și aproape mă apuca plânsul cand îmi aduceam aminte … îmi pare rău pentru pierderea lui. S-a dus într-o lume mai bună. Încă mai sper că mă vede și mă aude de acolo de sus din cer …

Acel moment a fost unul din primele mele momente de impact cu realitatea.

Realitatea mea ”obișnuită” mi-a fost zguduită de acea veste neplacută. Unul din prietenii mei de suflet murise de doi ani și eu nu știam nimic. Ultima dată mă întâlnisem cu el în perioada Bacalaureatului, umbla pentru fișa medicalășsi spunea că mama lui s-a întors din străinătate și în sfârșit e familia reunită. Numai flash-back-uri îmi veneau în minte, zi de zi … simțeam că parcă e lângă mine, s-a întors din cer și s-a bucurat că mi-am adus aminte de el.

Realitatea ta când ia o altă formă, îți este greu s-o accepți. E cel mai dificil lucru de făcut, dar totuși cel mai înțelept. Cu cât treci mai repede peste momente de cumpănă, cu atât mai repede revii la starea ta naturală, așa cum te-a lăsat Dumnezeu. Și este singura stare

în care trăiești cu adevărat, daca ții prea mult în tine suferința, te pierzi.

Când ai una din acele zile, când lumea pe care o știi tu acum nu mai este la fel, nu te panica, e ceva normal. Așa e natura înconjurătoare, schimbătoare, implacabilă, și niciodată nu mai poți da timpul înapoi. Nu are sens să dai timpul înapoi, căci a trăi în trecut și trecutul nu mai există, e doar în mintea ta. Trăitul în trecut e boală curată, e trăit într-o lume inexistentă, e trăit în afara planului obișnuit de conștiință. Conștiința ta este absolutășiirefutabilăîn momentul acum.

Una din acele zile e mereu o zi obișnuităîn înțelepciunea orientală taoistă, hinduistă sau zen.

Azi e mereu alt azi. Azi-ul de azi nu mai e ca azi-ul de ieri. Azi e mereu alta zi. (azi - a(alta), zi). Azi este pentru totdeauna ziua în care trăiești.

Niciodată nu trăiești în ieri sau în mâine. Ele sunt rodul imaginației tale. A te plânge de vremurile vechi sau a visa cu ochii deschiși la mâine este o iluzie. Iluzia este exact lumea în care trăiește ego-ul tău. A trăi în iluzie înseamnă a încălca una din cele 10 kai-uri din zen.

Mai târziu voi explica câteva metode practice de-a scapa de momentele în care te fură peisajul și începi să trăiești prea mult în

trecut sau în viitorși mintea în permanență fuge dintr-un loc în altul și niciodată nu e la locul ei, în prezent.

Legea numărul 8
Pune totul în balanță

Dacă balanța justiției o ține zeița Themis din mitologia Greacăși se spune că justiția e oarbă, balanța vieții o ține forța divină, acea forță superioarăție.

Încă din antichitate, ea s-a păstrat ca un simbol al justiției, fiind personificarea ordinii naturale stabilite prin legea divină. Legendele spun că zeița Themis stătea alături de Zeus pentru a-i oferi sfaturi și a-l consilia; ea hotăra dacă sufletul morților merge la Tartarus sau în Grădinile Eliysee (echivalentul Raiului).

De regulă, aceasta este reprezentată sub forma unei femei severe, legată la ochi. În mâna dreaptăține o balanță, iar în cealaltă - o sabie. Balanța simbolizează adevărul juridic, pe ale cărei talere trebuie puse toate probele, lăsând ca balanța să arate unde este dreptate. Eșarfa de la ochi simbolizează imparțialitatea față de oamenii supuși judecății, iar sabia semnifică aplicarea justiției.

Desăvârșirea în viață o atinge acela care pastrează totul în viața lui în echilibru. Așa cum totul în natură este în perfectă armonie și pus în balanță e în echilibru perfect, așa trebuie să fii și

tu. Orice dezechilibru sau mai bine spus, orice surplus de energie pe care îl depui într-o anumită direcție, aduce neglijența în altă direcție.

Tot ce se duce în sus, la un moment dat vine înapoi jos. Atracția gravitațională, acea lege a naturii care exprimă acest lucru clar îți dezvăluie acest secret care este la îndemâna tuturor. Dacă arunci un obiect în sus, acesta va cădea la un moment dat jos.

Acest fenomen, aparent banal și de care te-ai lovit de sute de ori îl întâlnești și-n viața de zi cu zi. **Viața are suișuri și coborâșuri.** Atunci când mergi orbește într-o anumită direcție și ai impresia că ești mai presus decât ceilalți, viața, natura, vine la tine și te trage înapoi în jos. Dacă te crezi mai inteligent decât ceilalți, viața vine și te aduce cu picioarele înapoi pe pământ, vine și te pune într-o situație prin care îți demonstrează că nu ești mai inteligent decât ceilalți.

Nu poți sfida legile naturii … nu poți fi împotriva naturii. Fiind conștient cu privire la această lege, vei înțelege mai ușor fenomenele care au loc în realitatea rutinată zilnică. De câte ori nu ți s-a întâmplat s-o faci pe interesantul, ți-a ieșit de câteva ori, dar la un

moment dat ai fost orbit de imaginea asta a ta superioară și ai fost pus într-o situație jenantă care te-a umilit și te-a adus imediat cu picioarele înapoi pe pământ?

Orice perioadă liniștită a vremii aduce ulterior furtuna. Liniștea dinaintea furtunii.

Vara, când e vremea excelentă, soarele arde, vântul nu bate, și e totul ideal pentru plajă, este liniște în aer. Acea liniște în aer aduce la rândul ei o perioadă ploioasă, cu multe furtuni, imediat după. Există un circuit al apei în natură.

Circuitul apei în natură (denumit uneori și ciclul hidrologic sau ciclul apei) este procesul de circulație continuă a apei în cadrul hidrosfereiPământului. Acest proces este pus în mișcare de radiația solară și de gravitație. În cursul parcurgerii acestui circuit, apa își schimbă starea de agregare fiind succesiv în stare solidă, lichidă sau gazoasă. Apa se mișcă dintr-un element component al circuitului în altul, de exemplu dintr-un râu într-un ocean, prin diferite procese fizice, dintre care cele mai însemnate sunt evaporația, transpirația, infiltrația și scurgerea.

Acelasi fenomen al naturii se aplicăși oamenilor ca tine. Viața este un ciclu de fenomene, întâmplări, ocazii. La un moment dat în viață anumite întâmplări se repetă, istoria omenirii se repetă.

Să-ți ofer un mic exemplu edificator. Recesiunea din anul 2008 nu a fost prima recesiune existentă pe planetă. Acest fenomen a mai avut loc în anul 1929 și a durat fix 10 ani de zile, pânăîn 1939 și s-a numit ”Marea Depresiune”și deși, istoria spune că factorii care au determinat cele 2 crize economice au fost diferiți, efectele totuși au fost aceleași. În principiu, principala cauză care a dus la recesiune a fost excesul sau lăcomia.

Oamenii au reușit, încă o dată, săîntreacă orice limită posibilă. Oamenii au adus economia în această stare prin consumul excesiv de bunuri și servicii. Într-un cuvânt, au consumat mai mult decât au produs. Totuși, băncile au fost cele care au contribuit la acest fenomen, căci băncile au dat banii. Băncile, practic, au împrumutat mai mulți bani decât aveau, pentru căși ele împrumutau bani la rândul lor.

Și acest cerc vicios a dus până la punctul în care oamenii au consumat enorm, și-au cumpărat case, nu mai aveau cu ce să mai plătească creditele, băncile au revendicat casele și au rămas cu acele case, căci nu mai avea nimeni bani să le cumpere înapoi, deci banii au ramas blocați în niște imobile. Asta e doar o mică parte a crizei economice, desigur poți lectura mii de pagini cu niște cauze tehnice despre recesiune, dar aceste lucruri nu te vor lumina, ci te vor afunda mult mai mult în ceață.

Aceste limbaje tehnice complexe instituite în sistemul ecomic și juridic au fost introduse tocmai pentru ca populația de rând să nu aibă acces la ele, să nu le poată înțelege. Dacă le-ar putea înțelege oricine, nimeni nu ar mai putea fi manipulat atât de ușor. :-)

Așa că fii tu acea persoană care cheltuie mai puțin decât produce, deși tendința generală este aceea de a se împrumuta și de a găsi fericirea în lucrurile palpabile, care oricâte ai avea, niciodată nu te vor mulțumi și vei dori întotdeauna mai mult și mai mult.

Nu lăsa balanța să se încline vreo secundă, menține-o întotdeauna în echilibru, nu lăsa pârghiile să stea prea mult înclinate într-o parte sau în alta, fie că este vorba de rău sau de bine.

Există patru planuri fundamentale ale vieții noastre cotidiene, planuri care ar fi bine să le ținem în echilibru tot timpul. (**busola vieții**)

1) Planul mintal
2) Planul fizic
3) Planul emoțional
4) Planul spiritual

Îmbinarea tuturor celor patru planuri fundamentale ale vieții îți arată calea Vieții. Calea vieții este, pe scurt, trăirea în armonie cu Sursa (divinitatea).

A fi în echilibru, a fi în armonie înseamnă ca zilnic, tu să îmbini cele patru planuri, fără nicio excepție. A îmbina cele patru planuri înseamnă a trăi prin excelență, a fi una cu natura. După cum observi în natură, căci de la ea putem afla lucruri extraordinare, totul este ciclic, și acest lucru este evident chiar și într-o zi obișnuită pe care o trăiesti. A fi una cu natura înseamnă a trăi în grație. O zi obișnuită poate începe cu un vânt puternic, dar el nu ține o veșnicie, apoi continuă cu un soare al căror raze te mângâie și-ți dă energie, apoi temperatura scade încetul cu încetul și se lasăîntunericul. După ce se lasă întunericul, se lasăși liniștea, și, deși e liniște, nu e cald.
Totul în natură este paradoxal, așa trebuie să trăiești și tu, tot timpul paradoxal.

Atingând zilnic și ținându-te conectat zilnic la toate cele patru planuri, vei avea tot timpul chef de viață și vei simți că ce faci are cu adevărat semnificație. Nu mergi în derizoriu, ci pur și simplu calci pe calea cea autentică.

1. Planul mintal

În planul mintal sau cel al cunoașterii, intră partea intelectuală a vieții tale, cum ar fi partea profesională a ta, cariera ta, cursurile pe care le practici, cărțile pe care le citești.

Fără această latură, viața ta ar fi una plictisitoare și lipsită de sens, totuși, nu ea trebuie să reflecte scopul tău în viață. Planul mintal este acea arie a vieții tale necesară, acel rău necesar pentru unele persoane.

De ce majoritatea oamenilor când sunt în concediu se plictisesc?

Răspunsul este simplu : în concediu nu au activitate intelectuală, nu se implică în niciun proiect care să le angreneze creierul, să-și aducă o contribuție din punct de vedere mental.

De ce oamenii când ajung la pensie devin brusc senili și șansele ca ei să supraviețuiască scad dramatic?

Pentru că o viață în care nu ești creativ, nu aduci nimic bun pe lumea aceasta și îți lași creierul pur și simplu să stagneze nu se

poate numi viață. A te face util omenilor în continuare și a-ți aduce contribuția pentru a face din lumea în care trăiești o lume mai bună prin pasiunea ta, oricare ar fi ea, este de neprețuit.

2. Planul fizic

Deși când erai mic urai să participi la orele de educație fizicășiți se păreau absolut inutile, acum c-a trecut timpul ai început să-ți dai seama că exercițiul fizic este cel mai bun lucru pe care-l poți face pentru sănătatea ta.

Organismul pentru a putea funcționa în limite normale are nevoie ca tu să faci mișcare pentru a pune sângele în mișcare, pentru a oxigena creierul, pentru a lucra mușchii care nefolosiți se atrofiază. Încheieturile tale trebuiesc dezmorțite, inima ta are nevoie de puțin antrenament, de puțin cardio. Pentru acest deziderat nu e nevoie să fii un expert în sport, nu e nevoie să te uiți la sute de filmări cu exerciții, ci o poți face amintindu-ți de orele de educație fizică (dacă ai fost atent la ele :D).

Poți începe cu o scurtăîncălzire, în care îți relaxezi gâtul, apoi începi cu umerii pe care-i rotești de câteva ori, apoi treci la mijloc, ajungi la brațe, la coate, și în final termini cu picioarele. Poți săîți întinzi subtil încheieturile, în mod special partea gâtului aduce o

relaxare profundă căci se eliminăîn organism anumite subtanțe ca sibutramina care îți aduce fericirea instantaneu. Daca mă crezi, numai gândindu-mă că fac aceste exerciții, mi-a adus instant un zâmbet pe buze, sper căși în cazul tău a fost la fel. Dacă pe moment nu-ți lipsește cheful, poți face ca mine, pun o muzică de dans pe care o plac foarte mult și cheful îmi vine din mers.

După ce ai făcut această scurtăîncălzire, te rog să deschizi jaluzelele și să te uiți la vremea de afară. Dacă e frumos afară, pune-ți adidașii în picioare, scoate-i de la naftalină, scutură-i de praf, și ieși afară la o scurtă plimbare. Dacă ajungi în zonă parcului sau a stadionului, te poți apropia ușor de pista de alergare, îți pui muzica preferată la căști și săîncepi o scurtă alergare … Gândește-te ce ocazie unică!

Doar tu și gândurile tale, făcând mișcare, în ritm perfect cu natura … Dacă deschizi fereastra acum și e urât afară, îți pui adidașii în picioare, și ieși la alergat, vremea n-are nicio legatură cu faptul că tu vrei să ieși în naturăși să faci mișcare, vremea niciodată nu va fi ideală pentru mișcare, tu trebuie să conștientizezi așa cum am făcut și eu că mișcarea este catalizatorul vieții.

Oamenii din antichitate nu aveau această noțiune de sport pentru că munca pe care o prestau zilnic implica mișcare.

Ei își procurau singuri mâncarea, vânau animalele, arau pământul, îl cultivau, culegeau recoltele. Seara când ajungeau acasă nu mai avea niciun sens să se ducă la `sală` sau niciun chef să se certe, nici problemele cu somnul nu prea apăreau la orizont. Când organismul tău a ajuns seara la un moment în care este epuizat, este totuși un semn bun, are nevoie de odihnă, doar pentru asta suntem aici, să facem efort, dar nu forțat sau exagerat pentru a face din lumea din jur una mai bună.

Oamenii din vremurile străvechi știau foarte bine că mișcarea este esențială pentru supraviețuire și făceau tot posibilul ca zilnic să facă un anumit efort în acest sens. Oamenii din ziua de azi fac toate eforturile necesare pentru a nu face mișcare. ☺

Îmi aduc aminte când lucram la o firmă care se află la 10 minute distanță de stația de maxi-taxi, nu aveai practic cu ce să ajungi decât pe jos până la stație și în plus era și în deal. Eu mă bucuram de fiecare dată de acest prilej oferit și îmi ascultam muzica preferatăși admiram peisajul, lumea, luam pulsul orașului. Acest prilej îmi aduce și satisfacția că mă deconecta de la serviciu și îmi făcea loc pentru viața de familie.

Mulți colegi de-ai mei însă erau disperați că trebuie să meargă 10-15 minute pe jos pânăîn stație și făceau eforturi susținute pentru a găsi o mașină până sus.

Am momente în viața mea când pur și simplu nu am timpul necesar să fac mișcare, fie am mulți musafiri în vizită, fie am un proiect pe care trebuie să mă concentrez și acest lucru mă face să uit de mișcarea fizică. Acele zile sunt de mare tensiune și stres pentru mine și intru în acea stare de flux care mă face să-mi pierd controlul. Am observat că momentul în care îmi pierd controlul este marcat de lipsa de mișcare sau deconectarea de la unul din cele patru planuri fundamentale ale vieții. Când fac câte puțin din fiecare, chiar și 10 minute sunt mai mult decât suficiente pentru a se instaura din nou calmul și pacea.

3. Planul emoțional

Planul emoțional sau afectiv este planul emoțiilor și în acest plan includem relațiile cu oamenii dragi nouă. Partea emoțională este una care trebuie ținută la rândul ei sub control permanent. A fi conectat la planul emoțional semnifică a-ți ține sub control emoțiile care uneori o iau razna fără să ne dăm seama măcar.

După o zi agitatăîn care ai avut tensiuni, agitație, haos, meriți să te răsfeți acasă cu puțină liniște, cu un strop de calm care îți va inunda simțurile și te va reconecta cu natura ta. Balanța nu trebuie niciodată să fie prea înclinatăîn vreo direcție, așa cum am spus. Dacă

ai o zi care este prea calmă, prea frumoasă să fie adevarată, și ești la relanti, schimbă viteza un pic și accelerează, dacă ești prea calm, cazi în cealaltă extremă.

O zi obișnuită din viața ta trebuie să aibă inclusă si un moment în care te conectezi cu cei dragi ție. După o zi plină ai nevoie de un atidot atunci când ajungi acasă, ai nevoie să-ți sarăîn brațe copiiișisoția, ai nevoie să ai momente intime de tandrețe, de dragoste și iubire. După atâta luptășiefort pe care l-ai depus la serviciu ai nevoie să te `predai` și să te lași cuprins de iubire, care este elixirul tinereții veșnice și ai sticluța în permanență la tine, trebuie doar să guști câte un pic din ea zilnic.

Totuși, nu trebuie să pui preț atât de mult pe iubire cum fac unii, căci se transformăîn patimășinici nu trebuie să te îndepărtezi foarte tare de ea, căci te deconectezi și apare înstrăinarea. Calea de mijloc este întotdeauna cea mai bună cale posibilă, te ferește de excese.

4. Planul spiritual

Este unul din planurile cele mai importante pe care le poate avea omul în viața sa efemeră pe acestă lume. Planul spiritual este singurul plan care te dezlănțuie din iluzia realității false pe care crezi că o trăiești.

Planul spiritual este cel care îți aduce detașarea de atașamentele pe care societatea civilă te învață că este esența existenței tale. Este soluția la toate problemele tale curente. Spiritualitatea te învață că nu există situație care să nu aibă soluții, nu există problemă care să nu poată fi rezolvată, nu există imposibil, ci tu îl faci să existe.
Spiritualitatea înseamnă evadarea din realitatea dură, înseamnă alinarea ta, înseamnă cunoașterea adevăratei fețe a vieții. A fi spiritual înseamnă a fi în contact cu natura permanent. Îndepărtarea de naturăși apropierea de material, de partea vulgară a vieții înseamnă trăirea unei vieți false, superficiale care nu-ți va aduce decât suferința.

A fi în plan spiritual înseamnă a crea o punte între tine și divintate și a lăsa divinitatea, miracolul vieții absolute să treacă prin tine în permanență, veșnic. Când te opui și pui totul sub semnul

îndoielii înlături legătura dintre tine și divinitate, și atunci ego-ul preia controlul și devii înlănțuit.

Un mod extraordinar de simplu de a te reconecta cu divintatea este rugăciunea, care înseamnă a conversa cu Dumnezeu sau meditația, care îți aduce calmul divin în tine și te purifică de mizeriile vieții cotidiene.

A medita înseamnă a te curăța de toate păcatele pe care le-ai făcut tu sau părinții tăi, pe care îi moștenești și aici se naște karma.

Legea numărul 9
Când tu câștigi, altcineva pierde

Când tu vrei să fii victorios, altcineva se pregătește să piardă.

Cum sună asta?

Este ceva perfect normal, ai să-mi spui, e ceva comun ca cineva să câștige, iar altcineva pierde. A fi victorios este firește un lucru măreț, dar nu este neaparat ceva nobil. A fi victorios înseamnă de cele mai multe ori a vrea să câștigi pentru mândria ta, adică vrei să fii cel mai bun pentru a-ți hrăni orgoliul. Orgoliul este mereu însetat de victorii, niciodată nu se mulțumeste cu puțin, întotdeauna vrea mai mult, mai mult, scoate din tine toată energia.

A dori să fii mereu în fața și a câștiga nu înseamnă neapărat că ai motive ambițioase. A dori să fii numărul unul, căci numărul doi nu e un câștig și de numărul trei nu-și aduce nimeni aminte este un act de egoism. A dori să fii numărul unu și a-ți face o obsesie din asta înseamnă a dori să fii mai bun decât ceilalți. Când acest gând îți bate la ușă tu îi raspunzi și îi spui că prin atingerea acestui țel tu ești mai bun decât ceilalți.

De ce trebuie să fii mai bun decât ceilalți?

Tu și eu suntem diferiți din fericire, dar avem ceva în comun, suntem oameni și provenim din aceeași sursă. Tu și eu suntem diferiți așa că nu există niciun sens pentru care ar trebui să fim în competiție. Dacă tu și eu concuram la un meci de tenis, eu având calități speciale pentru acest sport, am șanse mai mari de câștig. Tu ai calități înalte care te recomandă a fi un bun șahist și de fiecare dată când jucăm, meciul e deja câștigat din start de către tine.

A trăi cu sentimentul că ești în permanențăîn competiție cu ceilalți înseamnă a trăi într-un mod greșit viața. Viața în sine privită ca o competiție este o viață risipită. Ca să-ți ofer o perspectivă diferităîți spun următorul lucru : fii în competiție permanentă, dar cu tine însuți. Fii în competiție mereu să fii un om deosebit, care nu caută să-și arate valoarea și măreția având mereu ceva de demonstrat prin faptul că iese numărul unu.

Culmea e că această lume este nedreaptă uneori și încă de mici am fost învățați să fim în competiție, încă de pe băncile școlii. Și crescând cu acest gând, te-ai acomodat cu el și ai considerat mereu că e ceva normal. La fel de normal ți se pare mereu și faptul că dacă gândești ca ceilalți și ești în rând cu lumea, duci o

viațăobișnuită, atâta timp cât este cineva acolo să-ți confirme mereu că este bine ce faci.

Când ai un spirit competitiv înseamnă că vrei mereu să te diferențiezi de ceilalți și să ieși în evidența. Este destul de evident că cineva care mereu vrea să fie în lumina reflectoarelor trăiește din atenția celorlalți. Această iluzie de care se agață oamenii cu dinții este chiar lucru care-i trage în jos de cele mai multe ori.

Aceeași greșeală o faci și tu zi de zi, zi de zi și nici măcar nu o sesizezi. Când te duci în stația de autobuz și aștepți și deși sunt mulți alți oameni înaintea ta sosiți, tu vrei mereu să te bagi în fața lor ca să prinzi autobuzul. Și asta se numește tot competiție.

Când ești în trafic cu mașina și vezi că sunt multe alte mașini în fața ta, tu totuși depășești coloana și treci în fața lor pentru că te grăbești și ai ceva urgent, dar e posibil ca și ceilalți să fie în aceeași situație ca tine.

Prin aceste întâmplări treci zilnic și nici măcar nu știi că ce faci este greșit. O greșeală la fel de capitală este și cea în care tu te crezi mai inteligent decât ceilalți, mai frumos decât ceilalți, mai perspicace …

Am observat acest comportament la foarte mulți oameni în viața mea. Am observat mereu că atunci când o femeie este neîncrezătoare în frumusețea ei, mereu când apărea o altăfemeie care, evident avea

trăsături fizice diferite față de ea și mai puțin interesante, celei dintâi automat îi creștea încrederea. Își spunea că se simte bine când vede că mai sunt și alte femei mai urâte decât ea. Opusul fenomenului însăîi aduce neîncrederea. Mai exact, când vedea o femeie mai frumoasă decat ea în cameră, într-un anturaj, se desconsidera ca persoana și se simțea neîncrezătoare.

Acesta este sentimentul de competiție. Sentimentul de competiție este fals. Dacă eu mă raportez mereu la realitatea înconjuratoare înseamnă că las întotdeauna împrejurările să-mi dicteze ordinea în viață.

Aici este greșită mentalitatea umanășsi aici se condiționeazăîntr-un mod vulgar condiția umană.

Spune-mi drept acum, căci sunt doar eu și tu acum și nimeni altcineva acum. Te-ai ciocnit de situațiile de mai sus?
Cu siguranță că da. Și te ciocnești de ele mereu și mintea ta face mereu clasificări. Mintea ta, mereu când te afli într-un anturaj, într-un cerc de oameni, îl clasifică pe x mai bun decât tine pentru că are mai mulți bani, pe y îl consideră mai slab pentru că nu este la fel de carismatic ca tineși e cam tacut, iar tu te poziționezi pe tine însuți în acel cerc pe un anumit loc în funcție de ce calități crezi că te recomandă față de ceilalți. Îți spun un lucru cert acum, mereu mintea face aceste diferențieri și în funcție de cum te raportezi tu la

persoanele din acel cerc îți creezi atitudinea față de ei. Dacă tu te consideri liderul acelui grup pentru că ești cel mai bun dintr-o anumită clasificare facută de tine, consideri că : ai dreptul să vorbești mai mult, că ceea ce vorbești trebuie să fie adevăr pentru toți, că adevărul tău trebuie să fie aprobat de către ceilalți.

Am observat un lucru în cercuri de oameni,și în societate în general.

Oamenii se aflăîn competiție mereu cu ceilalți, dar niciodată cu ei.

Niciodată nu-și doresc să fie mai buni decât au fost cu un an înainte, niciodată nu-și doresc să fie mai galanți, mai înțelegători decât au fost ieri, ci mereu vor să fie mai bogați decât fratele, prietenul, sora, să fie mai buni decât au fost părinții lor.

O altă tendințăîntâlnită foarte des este acea obsesie a copiilor de a fi mai buni decât au fost părinții lor. Această dorință pe care o au copiii este insuflată indirect de către părinți. Cunosc foarte mulți oameni care au devenit ce și-au dorit părinții lor să devină când erau de vârsta lor, dar nu au reușit. Și părinții au considerat că moștenitorii lor ar trebui să facă ceea ce ei nu au fost capabili să facă. Îndrumările unui părinte nu sunt nciodată de prisos, și părinții trebuie respectați pentru toate eforturile pe care le fac.

Dar o manieră greșita de-a educa este aceea de a-ți dori ca descendentul tău să fie ce nu ai putut tu să fii. Nu trebuie să-ți împlinești neîmplinirile prin copilul tău. Copilul este în măsurăși știe în inima lui ce vrea să facă. Educația presupune mai multă libertate decât se pune accent în ziua de azi. Educația nu înseamnă un lucru forțat, ci ar trebui să fie ceva liberal, ceva orientat pe înclinațiile celui învățat și nu a învățătorului.

Zilele trecute am avut o discuție cu mama pe tema asta și mi-a spus că ea privește educația ca pe ceva mai strict, că libertatea ucide libertatea. Și este o manieră diferită de-a privi lucrurile, într-adevar. Și dacăîi este permis celui educat prea multă libertate de mișcare, acesta va încălca libertatea și o va transforma în ceva ce depășește limitele. Din discuțiile pe care le-am purtat cu ea mi-a spus că am fost un copil cu o foarte mare personalitate și oricât de mult se străduia, nu reușea să mă domine sau să mă facă să ascult. Cu cât se străduia mai mult s-o facă, cu atât avea șanse mai mult să piardăîn acest joc. Și așa este, cu cât te înclini prea mult într-o direcție cu atât cresc șansele ca tu să cazi în acea direcție. Gândește-te că stai într-un picior în echilibru, cu cât te înclini mai mult înspre direcția în față, cu atât îți pierzi echilibru și poți să cazi. Legile naturii sunt la îndemâna ta, inspiră-te din ele și vei fi binecuvântat cu înțelepciune.

Tot din discuțiile captivante pe care le-am avut cu mama și cu mulți alți oameni am conștientizat că eu am ajuns să fac Facultatea de Drept, iar mama a vrut să facă această facultate, însă s-a oprit în anul 1 semestrul 2. Neîmplinirea ei am împlinit-o eu. E uimitor când stau să mă gândesc acum. Chiar și meseria pe care tata voia s-o îmbrățiseze, am ales-o eu în această clipă. Am fost încurajat să iau aceste direcții în viață, nu am fost neapărat obligat, însă dacă eram încurajat înspre alte direcții, viața mea lua o cu totul și cu totul altăîntorsătură. Îndrumarea de la părinți este esențialăîn viață, este călauzitoare.

Prin tot ceea ce faci, prin tot ceea ce zici creezi două lucruri : antipatie din partea celor cu care nu ești pe aceeași lungime de undăși admirație din partea acelor oameni care se regăsesc în atitudinea ta. Și este absolut normal să se întâmple așa. Când te place toată lumea, poți să te gândești că este ceva în neregulă. Și este ceva în neregulă când ești plăcut de toți pentru căîn mod sigur tu vrei să fii pe placul tuturor. Când vrei să fii pe placul tuturor ții cont de părerea lor și parerea lor te controlează.

Așadar, când tu câștigi, altcineva pierde. Când tu ieși victorios, altcineva este înfrânt. Când tu ești la cer, altcineva este la pământ. Asta se-ntâmplă când privești viața ca pe o competiție în care vrei să fii mereu în top, deasupra tuturor. Este ceva firesc să ai

încredere în tine și în forțele tale, dar este ceva jignitor să ai încredere în tine și să te consideri mai bun decât alții. Poate că ești, dar ce importanță are?

Versetul cu numărul 24 din *Dao De Jing* (Calea cea Dreaptă) scrisă de Lao Tzu (Bătrânul Înțelept) exprima cel mai bine cele scrise mai sus.

„Dacă stai în vârful picioarelor,îți pierzi echilibrul
Dacă faci pași prea mari, nu poți ajunge prea departe.
Cel ce se fălește, nu este un om luminat.
Cel ce se laudă nu va ajunge la împliniri de seamă.
Cel care se îndreptățește, nu se bucură de respect.
Cel care se preaslăvește, nu va dăinui.
Toate aceste feluri de-a fi sunt odioase și de prost gust.
Sunt niște excese inutile.
Sunt ca o durere de stomac,
Sau ca o tumoare în organism.
Când mergi pe calea lui Dao,
Acestea sunt exact lucrurile
Care trebuie dezrădăcinate din fire și lepădate în urma ta.”

În primul rând *Dao de Jing* a fost cartea cea mai tradusă din această lume, după Biblie.

Există peste 10.000 de variante de traduceri, dar toate simbolizează per ansamblu aceleași principii de viață. *Dao de Jing* este considerată cea mai înțeleaptă carte scrisă vreodată. Această scriere de înțelepciuni universale dăinuie de peste 5000 de ani și încă mai are aplicabilitate la realitatea de astăzi.

Acela care se dăîn stambă, care se dăîn spectacol, care își face cunoscute posesiunile pentru a fi mai presus decât ceilalți nu este un om valoros. Acela care își expune bogățiile nu le va păstra.

Acela care își arată ce are mai de prețîn scopuri mojice este un om pierdut.

A te bucura de abundențăși a fi un om prosper nu este un lucru rău, ci dimpotrivă, este un mod de-a trăi și de-a te bucura de viață așa cum ți-a fost ea dată pe acest pământ. În schimb, când încalci regula de a-ți păstra modul umil de-a fi și vrei să le arăți semenilor tăi că tu ești cu mult peste ei prin aceste bogății, atunci calci pe o pantăînclinatășsi esti sortit pierderii.

Nu te vei bucura de ceea ce îți oferă viața dacă vei sfida bunătatea oamenilor. Oamenii care au mult și se fălesc cu ceea ce au înfruntăînsăși natura. Tocmai prin această atitudine,în încercarea ta de-a impresiona, sfidezi legile naturii, pentru că atitudinea justa este

de-a fi recunoscător pentru ceea ce posedăși a da pe măsura în care iau la rândul lor.

Așa cum precizam mai sus, acela care se laudă nu va ajunge departe. Acela care are încredere în el nu face în sine un lucru rău, îl face rău în momentul în care încalcă limita de bun simț a viețuirii pe acest tărâm, căci uita că el calcă pe pământ sacru și îl murdărește cu o atitudine murdară. Acela care are încredere în el și o face prea cunoscută celorlalți, depășește o barieră impusă de divinitate. A te lăuda cu ale tale calități înseamnă a dori să fii apreciat și a fi sub lumina reflectoarelor, înseamnă a trăi alimentat de iluzii. Căci tot ce faci și zici pe acest pământ nu ar trebui să fie pentru a-ți alimenta propriul orgoliu, ci ar trebui să fie în sprijinul omenirii.

A te lăuda este una dintre cele mai mari greșeli pe care le faci și niciodată lauda proprie nu-ți poate aduce împlinirea. Dacă ai nevoie de atenție și vrei s-o captezi, nu vei primi niciodată atenția cuvenită, pentru că lauda este practic un strigăt de disperare către primirea de atenție și niciodată nu va aduce ceva bun.

Cunosc foarte mulți oameni puși în această situație. Acești oameni care se laudă au o siguranță de sine incredibilă. Această siguranță de sine însă nu e direcționată corespunzător. În loc să fie direcționată către a face lucruri cu adevărat mărețe, este direcționată pentru a atrage atenția și pentru a atrage laude, atenție și admirație.

Am astfel de oameni în anturaj care profită de fiecare prilej pentru a-și evidenția calitățile și a-și pune în lumină lucrurile pe care le-au trăit Și care le-au adus succesul.

Alcoolul în exces am observat că aduce această stare în evidență. Oamenii când intră sub influența alcoolului își pierd simțul realității, devin dezinhibați, dar și controlați de propriul lor orgoliu. Alcoolul scoate la iveală adevărul ascuns sub masca timidității, dar îi dă o formă nepotrivită, îl urâțește și-l deformează.

Cunosc persoane care și-au făcut din arta de-a se lăuda un adevărat obicei.

Caută fiecare ocazie, fiecare ieșire în anturaje și cercuri de persoane să-și etaleze stilul de viață, lucrurile pe care le-au trăit, încât nici nu-și dau seama de acest lucru. Am avut discuții cu ei în particular după ce au oferit `spectacolul` și mi-au spus că sunt uimiți de ce le zic.

Nu le venea să creadă faptul că eu consideram etalarea întâmplărilor lor drept o laudă, ei considerau că pur și simplu își deschideau sufletul către persoane necunoscute. De-atunci au început să-si controleze aceste ieșiri de-a se ”deschide”în fața tuturor și au înțeles faptul că a prezenta evenimente în maniera vulgară pe care o prezentau nu însemnă, de fapt, a prezenta lecții de viață pentru

ceilalți, ci înseamnă doar o laudă a întâmplărilor pe care ei le-au trăit și ceilalți care tăceau din gură nu le-au trăit.

Cel care se îndreptățește nu va primi respect spune Lao Tzu în cea mai înțeleaptă carte scrisă vreodată. Aici intră categoria aceluia care cautăîntotdeauna ca lumea să fie de acord cu ceea ce spune. Și de acest lucru mă lovesc de fiecare datăîmi adun prietenii pentru aniversări, onomasticiși ocazii speciale. Când cauți mereu să ai dreptate, cauți de fapt, săți se confirme că tu ai dreptate și că celălalt cu care te contrazici se înșeală. De fapt, pe această lume există adevărul meu, adevărul tău și adevărul. Nimeni nu poate defini cu desăvârșire adevărul, căci este nedefinit.

Tu ai trăit viața diferit și o percepi diferit, celălalt a trăit-o altfel și o percepe altfel, e practic imposibil să vezi totulîn aceeași manieră.

Oamenii vorbesc des din orgoliu, mai ales în fața unei audiențe. Când măîntâlnesc în particular cu doi sau trei din prietenii mei niciodată nu ies dispute, ci numai când asistă mai multă lume la conversație. Au discuții pe diferite teme și încearcă să aibă fiecare dintre ei dreptate, nu acceptă sub nicio formă o altă opinie, vor ei să fie apreciați în mod particular pentru opiniile lor. Când cauți să fii apreciat că spui adevărul, nu vei primi respect. Caută sĂ ii spui celuilalt următorul lucru în loc să te contrezi cu el : îți apreciez

punctul de vedere, e ceva la care nu m-am gândit până acum. Crede-mă, ai de ales întotdeauna între a dori să ai dreptate și a fi bun, alege să fii bun.

Lao Tzu aduce în discuție un alt comportament deviant de la ordinea firească a obișnuitului,și anume : preaslăvirea sau mai bine zis autopreaslăvirea. A te preaslăvi sau a te preamări înseamnă a adopta o atitudine de înfumurare, de elogiere. Știm cu toții ce înseamnă să fii înfumurat. Nu este o regulă, dar de obicei, simt aceste persoane care își atribuie calități pe care nu le au sau nu le merită, când eram mic obișnuiam să-i ridiculizez pe cei care se dădeau în spectacol spunându-le că le-au murit lăudătorii.

Observ același tipar în privința acestor oameni care se simt mai bine dacă se autoproclamă net superiori ție. Au întotdeauna o privire care exprimă dizgrația și totodată siguranța de sine, au ochii mici în acele momente și au o grimasă care întotdeauna are aceeași semnificație : că o fac pe deștepții. Grimasa e ușor de depistat și o poți observa la cei care își ridica `mustața` în sus. Acest comportament îl au oamenii care în general se alimentează foarte mult din ceea ce oamenii cred despre ei și cred că tot timpul au nevoie să demonstreze celorlalți că ei sunt mai buni.

De obicei acești oameni sunt foarte buni manipulatori, entertaineri și fac cu adevărat spectacol, sunt carismatici, dar atrag pozitiv doar la prima vedere.

Am întâlnit oameni care obișnuiesc să se premărească, să se laude des în fața celorlalți pentru că era singurul lor mod în care puteau să-și păstreze seninătatea, altfel înnebuneau. Acești oameni mi-au fost pe plac la primele întâlniri pentru că sunt extrem de carismatici, dar deja după ce ajungi să-i cunoști îi miroși, îi simți că exagerează într-un anumit punct și întotdeauna prin ceea ce fac vor să te facă pe tine să te simți inferior și ei să pară cumva deasupra ta și a tuturor în general.

În timpul facultății am făcut practică la o anumită instituție publică de stat. În această instituție erau desigur, ca în orice colectiv, o varietate de oameni cu o diversitate de personalități. Întotdeauna am observat că oamenii buni sunt cei care îndurau mai multe din partea celor cu mai mult tupeu nesimțit. Oamenii buni de multe ori nu băgau de seamă impertinențele celor care voiau mereu să fie deasupra.

Era un om în mod particular care mereu avea o atitudine superioară, de încredere exageratăîn sine și care prin vorbe, fapte, și limbaj al corpului era pus pe atac. Avea o funcție ce-i permitea să verifice alți colegi de-ai săi în îndeplinirea serviciului. Această

funcție se părea că-i venea manușă, întrucât verificându-și colegii avea ocazia să fie deasupra lor, mai ales căștia cum să-i prindă pe picior greșit, cândva fusese și el în locul lor. Era șef de schimb și îi plăcea tot timpul să aibă o atitudine fermă, dură și răspicată, spunea cuvintele tare, clar și raspicat, mergea într-un stil impunător, ca un halterofil veritabil, însă avea cocoașăși burtă, dar se străduia. :-)

O întâmplare anume m-a facut să conștientizez că e ideal ca tu când îi înveți pe oameni sau îi controlezi pe oameni în legătură cu anumite lucruri este absolut normal ca nici tu să nu le faci SAU dacă le faci să le faci tot pentru a-i educa sau într-un scop nobil.

Acest om care-și controla colegii a ieșit să-și scoată bani de la bancomat și și-a observat un coleg că făcea același lucru în timpul programului. Când s-au găsit la ieșirea din program i-a reproșat colegului în calitate de șef de schimb faptul că nu muncea ci își rezolva problemele personale. Reversul medaliei : colegul l-a întrebat : dar tu ce făceai în timpul programului? Răspuns : își rezolva problemele personale la rândul lui.

Îngâmfarea, înfumurarea ajunge de multe ori să-i orbească pe oamenii cu poziții- cheie în anumite organizații, companii, instituții și de obicei pentru aceste poziții sunt alese persoane cu moravuri ușoare. În sensul că nu oricine este capabil săîși `toarne` colegii, a fi călău nu este un privilegiu. Este regretabil când un om

ajunge să uite de unde a pornit, mai ales când a parcurs un drum lung și dificil pentru a ajunge într-o funcție superioară.

Totuși, acest fenomen se-ntâmpla și se-ntâmpla destul de des. Nu am fost pus încă în această situație și încă nu-mi explic acest fenomen, totuși el se întâmplă. Nenumărați oameni ajung sus de parcă au fost pentru prima dată angajați în funcții de conducere. Greșeala bănuiesc că intervine când acești oameni nu au calități de lideri, ci mai degrabă de oameni care doar știu să controleze, să taie și să spânzure și nu știu cum altfel să se impună decât cu forța. A fi lider nu înseamnă deloc acest fapt.

A fi lider înseamnă a fi în primul rând de o moralitate ireproșabilă, de a face întotdeauna lucrurile ca la carte și a le respecta și tocmai atunci poți emite pretenții ca ceilalți să te urmeze și să fie și ei la rândul lor în litera legii. În caz contrar, îți pierzi respectul și nimeni nu te va asculta.

Legea numărul 10
La o răscruce de drumuri, alege drumul din instinct

Lumea în care trăim acum nu mai este lumea care de acum 10 ani, 100 sau 1000 de ani. Lumea pe zi ce trece, se schimbă, se transformă, devina una nouă pe măsură ce filele zboară din calendar.

Umanitatea se află acum la un punct maxim, la un apogeu la care nimeni nu se aștepta acum sute de ani. Deși în Epoca Renașterii, prin anii 1400 s-a născut un mare om care a fost un vizionar de neegalat, pe nume Leonardo Da Vinci, ceea ce se-ntâmplă în momentul actual pare să depășească toate profețiile. Leonardo Da Vinci a fost, pe departe, unul din oamenii care au revoluționat omenirea în anii 1400, a fost un om complet din toate punctele de vedere și și-a dedicat viața cunoașterii lumii în care trăiește.

Ce am învățat de la Leonardo Da Vinci

Cu mult înaintea lui Galileo Galilei a scris în jurnalul său celebru : ” *Pământul este un astru asemănător Lunii...el nu este situat în mijlocul cercului pe care îl descrie Soarele, nici în mijlocul*

lumii. Cuiva care s-ar afla în Lună, Pământul nostru i-ar apărea că îndeplinește același rol ca și Luna pentru noi".

Leonardo Da Vinci a atins măiestria, deși s-a născut din „flori", părinții săi nu erau căsătoriți la acea vreme și acest lucru i-a pus multe piedici în drumul său prin viața. Pentru faptul că era „bastard" așa cum li se spunea copiilor nelegitimi nu a putut urma facultatea, însă acest lucru nu l-a împiedicat să fie un geniu și un mare vizionar.

Pentru ceea ce a scris în jurnalul său despre Pământ, că nu se află în centrul Universului, putea să fie încătușat și chiar omorât de inchiziție, la fel cum era să pățească și Galilei. Acest om a fost un om fascinant din multe puncte de vedere. Era interesat de absolut tot ce-l înconjura, îl fascina natura, mecanica, biologia, chimia și a scris în jurnalele sale toate teoriile sale, toate descoperirile sale cu mici note și nu a avut nevoie de nicio inspirație în acest sens.

A pictat celebra Gioconda care se spune că n-a terminat-o niciodată, de fiecare dată când picta la ea mai adăuga câte un detaliu și avea nevoie de un anumit tip de muzică pentru a intra în stare de concentrare.

Eu personal când intru în actul creației mă inspiră foarte mult muzica tai chi, muzica zen și nu în ultimul rând muzica ambientală. Îți dă o stare de relaxare și îți scoate la iveală latura creatoare în orice

moment al zilei, important e să-ți lași inima și mintea deschisă pentru a o înțelege și asculta, căci redă sunete din natură și fiecare sunet în parte îți deschide o anumită portiță către tine.

Da Vinci a pictat Cina cea de taină, moment în care a ajuns la punctul său maxim de măiestrie din punct de vedere al artei. A reușit întotdeauna să redea natura așa cum este ea, frumoasă, simplă și în același timp spectaculoasă și chipurile oamenilor, și întotdeauna punea preț pe o anumite expresie a feței, acel surâs care parcă îți dă întotdeauna impresia că personajul redat vrea să îți spună ceva, și parcă o face, dar discret.

Îl fascina arta, frumosul, mecanica, îi plăcea să inventeze, îl fascinau și oamenii, a disecat foarte multe cadavre și a redat cu o precizie de chirurg fiecare element al corpului omenesc și a avut intenția să scrie un tratat despre anatomie, însă a rămas doar un simplu proiect. Ce a reușit să lase în urmă a fost „Tratatul despre Pictură" sau „De ludo geometrico" apărut după moartea sa în anul 1651. Leonardo da Vinci a avut înclinații și spre magie și misticism, lucru redat de către Dan Brown în „Codul lui Da Vinci". Da Vinci a fost un om de admirat din punct de vedere profesional, căci și-a dedicat viața și a dus o muncă titanică pentru omenire, ce a lăsat în urmă este o comoară ce trebuie s-o prețuim ca atare.

1. Adu-ți contribuția pentru o lume mai bună

Ceea ce trebuie să învățăm de la Leonardo Da Vinci este că trebuie, în calitate de oameni, și vrednici locuitori ai acestei planete Pământ , să ne aducem contribuția pentru a crea o viața mai bună, atât pentru noi, cât și pentru viețuitoarele acestei planete, pentru plante, pentru animale, pentru pământ.

Leonardo Da Vinci a fost un om care a muncit practic toată viața și a făcut foarte multe sacrificii pentru omenire, căci omenirea fără el nu ar fi fost la fel în acest moment. Cel mai important lucru pe care l-a respectat în drumul său către măiestrie este că nu a urmărit nicio clipă faima, recunoașterea pentru munca colosală pe care-a depus-o.

Tu, eu, ceilalți suntem oameni care avem fiecare în parte o mică contribuție pentru ceea ce este în prezent societatea noastră. Tu și eu suntem direct sau indirect responsabili prin fiecare gest, fiecare gând, fiecare vorbă de soarta omenirii.

Tu și eu, ca și ceilalți, suntem interconectați, suntem parte dintr-o mare familie, doar că nu o conștientizăm. Fiecare din noi are responsabilitatea să fie bun, și totuși e ignorat acest deziderat.

Viața în sine trebuie trăită optimist, cu gânduri de pace și seninătate și acest sentiment trebuie să-l împărtășești zilnic celorlalți.

Nu trebuie să trăiești în permanență cu gândul că cineva este direct responsabil pentru propria ta fericire sau că guvernul,

autoritățile trebuie să aibă grijă de tine, să-ți pună la dispoziție toate posibilități pentru ca tu să duci o viață mai bună.

Declicul în viața ta se produce atunci când conștientizezi că tu face parte dintr-un plan mai măreț decât tine și că fiecare lucru pe care-l faci tu ajută la îndeplinirea acelui plan. Totuși forța universală, Divinitatea, Dumnezeu sau cum vrei tu să o numești, este cea care pune în mișcare acest plan și tu ai datoria de a fi în concordanță la acest plan.

Tu ești singurul responsabil pentru viața ta, dar ești și singurul care știe cel mai bine ce trebuie să facă în orice moment dat. A ajunge pe calea ta, a ajunge pe aceeași lungime de undă cu marele plan necesită ca tu să ai mintea deschisă la orice și să nu te atașezi de nimic, așa cum spunea Dr. Wayne Dyer.

2. Drumul spre Iad este pavat cu bune intenții

Se spune că noi oamenii, cei buni și chiar și cei răi avem întotdeauna bune intenții. Sună paradoxal, dar chiar și oamenii care fac rău, nu fac rău cu această intenție, ci în mintea lor „bolnavă" consideră că ce fac este cel mai corect lucru de făcut.

Drumul tău în viața este adeseori unul încețoșat, niciodată nu ai impresia că știi ce faci, întotdeauna umbli prin necunoscut. Viața

în sine este un paradox, totul azi este bine, mâine este rău, iar poimâine poate fi cea mai grozavă și memorabilă zi din viața ta. Exact azi ești în momentul tău de „celebritate", mâine spui un lucru greșit (cu bune intenții desigur) și cazi în cea mai abruptă și adâncă prăpastie din viața ta.

Drumul pare de multe ori un drum care nu se termină niciodată. Mulți oameni își trăiesc viața ca și cum ar dura o veșnicie și, totuși, exact acești oameni trăiesc în excese.

Am fost adeptul mereu a căii de mijloc, nu m-am regăsit niciodată în lucrurile exacte, matematica nu mi-a plăcut niciodată și chiar zilele trecute am avut un vis în care dădeam lucrare la fizică cu profesoara din liceu, voiam să copiez, dar nu reușeam pentru că stătea tot timpul cu ochii pe mine.

Drumul tău în viața trebuie să fie presărat cu bune intenții, dar și faptele-ți trebuie să-ți fie aidoma. Asemenea comportament necesită a fi adoptat în timp și semințele pe care tu le plantezi acum în mintea ta prin ceea ce gândești și faci vor aduce roadele mai târziu.

Totuși, filosofia zen spune că **degeaba plantezi semințe bune pe un pământ nefertil.** De aici vine practic și zicala drumul spre iad este pavat cu bune intenții. Pământul, adică chiar esența ta, sufletul tău, trebuie să fie unul nobil și acesta cere a fi hrănit la fel.

Dacă ai sufletul bun și totuși trăiești în dizgrație, ești înconjurat de oameni răi, îți pierzi timpul la televizor vizionând știri terifiante, și ai un serviciu care-ți otrăvește ființa, te afli cu siguranța pe un drum greșit.

Pașii tăi trebuie să fie călăuziți cu intenții bune, dar fără scop, pașii tăi trebuie să aibă un ritm care ți-l dictează intuiția, deși repezi câteodată, învață să fii răbdător, căci lucrurile bune ajung întotdeauna la oamenii care știu să aștepte. Pașii tăi să fie în picioarele goale, căci calci pe pământ sacru. În dojo-urile japoneze, nimeni nu are voie să intre încălțat, căci dojo-ul este un templu și trebuie respectat. Încălțămintea este considerată simbolul murdăriei de pe lumea aceasta, hainele în sine sunt considerate un simbol al falei, al mândriei, căci hainele în viața această superficială, fac diferențe între oameni. În general hainele care sunt la fel au avut întotdeauna un scop măreț, mai mare decât pare.

În liceu am fost obligat să port un sacou vișiniu, culoarea fiind simbolul liceului cu o tradiție de mai bine de o sută de ani, și tatăl și bunicul meu au urmat același liceu. A venit momentul să îmi cumpăr acel sacou, nu eram foarte încântat de el, aveam impresia că sunt obligat să port ceva ce nu mă reprezintă, mie îmi plăceau hainele sport, și totodată îmi crea senzația că mă supune.

Într-un fel, acest sentiment era pe deplin adevărat, căci hainele de același fel le regăsești la oamenii care luptă pentru aceeași cauză. Polițiștii au aceleași uniforme în toată România, pompierii poartă aceleași uniforme la nivelul țării, membrii unei echipe de fotbal au aceleași tricouri și pantaloni și fac parte dintr-o echipă. Cei care practică karate, senseii, poartă aceeași costumație, chiar și călugării budiști. Uniforma vrea să semnifice asemănarea între oameni și să însuflețească, să simbolizeze un scop mai mare decât cei care le poartă.

În liceu uniforma avea menirea să creeze egalitate între colegii din clasă, pentru ca hainele să nu facă diferența dintre noi, și voia să scoată în evidență faptul că toți făceam parte dintr-un circuit mai mare decât noi. Noi după ce terminam acel liceu puteam lua direcția de-a lucra în domeniul tehnic pentru care ne pregăteam pe băncile școlii. Cauza este una lăudabilă, dar implementată greșit. Acest lucru l-am făcut câteva luni de zile, iar restul de 3 ani si câteva luni rămase am purtat hainele mele. Modalitatea în care am fost obligați sa purtăm uniforma și calitatea slabă a învățământului, cu tot felul de materii care nu mi-au servit toată viața mea, îmi dădea senzația că sunt prins într-un sistem în care nu mă regăsesc.

Totuși, uniforma, cu scopul său înalt, este în zadar, căci oamenii au vrut întotdeauna să facă diferențe între oameni. Uniformele în

sine au mici diferențe între a celor ce conduc, și a celor care sunt conduși. În poliție, în armată, diferența o face gradele, care simbolizează liderii într-un mod mai evident și-i pune pe ceilalți într-o poziție de subordonare.

Ceea ce este lăudabil este intenția de-a pune oamenii care sunt la început sub îndrumarea învățătorilor și maeștrilor, însă nu mereu este așa. Sunt suficiente cazuri când cei care învață știu mai puține decât cei care sunt învățați.

Discriminarea, diferențele sociale, materiale și de orice alt mod, au adus omenirea unde este acum. Tu ai responsabilitatea acum, aici, să schimbi acest lucru și să promovezi mereu prin felul tău de-a fi, de-a vorbi, de-a gândi, binele.

Uniforma, pe lângă scopul său măreț de-a elimina discriminarea vădită între oameni mai are un rol autentic, pe care nu-l poți trece cu privirea. Uniforma aduce laolaltă cu un scop și un front comun pentru oameni, disciplina.

Oamenii care poartă aceleași haine și luptă pentru aceleași principii au nevoie de o bază, o rădăcină adâncă care să-i mențină pe aceeași linie chiar și când vremurile sunt nesigure și vântul bate cu putere. Acea rădăcină adâncă care-i menține pe aceeași lungime de undă se numește disciplina.

Disciplina înseamnă a respecta principiile comune pentru care oamenii luptă. Fără disciplină totul s-ar destrăma, însă disciplina a fost întotdeauna înțeleasă de-a lungul timpului în mod greșit. Regimul comunist a făcut din disciplină un mod efectiv de viață și pentru a o instaura s-a folosit de intimidarea oamenilor pentru a o respecta. A ține oamenii care luptă sub același steag sub control cu forța și a-i menține pe aceeași direcție prin teama este un lucru josnic și fără rezultat în timp. Astfel de regimuri nu au dăinuit în timp, ele s-au destrămat chiar din esența lor, căci oamenii sunt născuți pentru a fi liberi, nu pentru a fi asupriți. Omenirea niciodată nu a funcționat corect încătușată.

Omenirea are nevoie la ora actuală de echilibru și acest echilibru îl poate obține printr-o cale de mijloc. Disciplina se formează undeva între drepturi și obligații.

Știu cu siguranță că niciodată nu mi-a plăcut să fiu forțat să fac anumite lucruri, mi-a plăcut să le aleg eu, însă niciodată nu am făcut ceva până la capăt când am fost lăsat prea liber.

Libertatea ucide libertatea. Prea multă libertate aduce excese și aceste lucruri se pot observa cu ochiul liber. Să trăiești liber nu înseamnă să faci ce vrei tu, când vrei tu, ci înseamnă să ai liberă inițiativă, să nu fii constrâns să faci anumite lucruri, dar să îți ții în

minte în permanență acest gând : să respecți în drumul tău spre libertate și libertatea celorlalți.

3. Fii mereu deschis noilor șanse

Fiecare moment, secundă, clipă îți aduce ceva nou. Noul este diferența de la un moment la altul. Noul este la îndemâna ta în orice moment, dar cu o condiție : să fii vigilent. Poți trece prin viață într-o stare de amorțeală completă și să ai unghiurile închise, și atunci trăiești în întuneric, departe de menirea autentică pentru care tu te-ai născut.

Oamenii vizionari precum **Leonardo Da Vinci** au fost mereu deschiși către împrejurările lor și au avut ochi să observe acele lucruri pe care un om rutinat nu le-a văzut. Este plăcut și confortabil și tentația este mare să mergi prin viața cu obsesia ca lucrurile să fie mereu la fel, să te duci la serviciu de la 8 la 16, să îți faci cumpărăturile de la același supermarket, să ajungi mereu la aceeași oră, să te așezi comod în fotoliul tău, să dai drumul la televizor și să vezi mereu poveștile unor oameni măreți. Trăind în acest labirint, niciodată nu vei găsi calea către ieșire, vei rămâne închis în el până la moarte. Totul este o iluzie cu care te hrănești, și vizionând filmele interesante cu acțiune, cu scriitori, cu oameni care au încercat de zeci

de ori până să reușească, parcă trăiești cu aceeași intensitate a personajului acele aventuri și sufletul îți vibrează. Sufletul îți vibrează și tu rezonezi cu acel stil de viață în care oamenii explorează realitatea din jurul tău și undeva ascuns bine în interiorul tău se află o dorință care parcă stă să iasă la suprafață. Vrei și tu să ai o astfel de viață, dar îți spui mereu că acea viață e pentru alții. Filmele pot fi un calvar, dar pot fi și revelatoare la modul în care îți dorești tu să-ți trăiești viața, pot scoate la suprafață din tine anumite dorințe pe care nu conștientizai că le ai.

Ascultă-mă ce-ți spun, filmele nu sunt decât invenții ale oamenilor și reflectă exact viața unor oameni care au trăit și nu doar au existat. Tu ești în viață și viața bate filmul. Viața este mai mult decât un film, viața este un miracol permanent care se așterne la picioarele tale și așteaptă ca tu să îți faci curaj să pășești. Nu e nevoie decât de un singur lucru : să vizualizezi ceea ce îți dorești. După ce ai făcut acest prim pas, totul vine de la sine. Faci primul pas înspre direcția pe care ți-a fost dat să te îndrepți și ... niciodată să nu-ți scoți acel vis din sinele tău.

Totuși, nu-ți face o obsesie din acest vis, nu-l lăsa să-ți guverneze viața, când simți că e mai mult decât poți să duci, nu te da bătut, ci poți să încetinești. Exact ca o mașină pe care o simți că trage din greu, căci motorul este obosit după drumul lung, așa ești și tu

după o călătorie lungă. Însă, mașina chiar și după ce a rămas fără benzină continuă să meargă din inerție. Legile universale îți sunt și ție aplicabile și la fel ți se va înfățișa și tie viața. Exact atunci când simți că ai dat tot și ești disperat pentru că nu vin rezultatele, exact atunci pe neașteptate, vine valul cu lucrurile pe care le-ai meritat, căci tu te-ai detașat de dorința obsesivă de-a câștiga (de scop).

Legea numărul 11
Trăiește-ți viața într-o paradoxală unitate

Acolo unde este acum soare, peste câteva minute va fi ploaie. Acolo unde acum este fericire, peste ceva timp va fi nemulțumire.

Totul în jurul tău se contrazice într-un anumit moment. Cel ce ești tu acum, tânăr de 20 de ani, sau mamă de 40 de ani, nu vei mai fi peste 10 ani.

Totul se schimbă, totul se transformă și totul este un ciclu infinit. Jocul numit viață niciodată nu se oprește, dar se reinventează în permanență. Același nu rămâne niciodată, dar câteodată se mai repetă. Pentru a trăi o viață desăvârșită trebuie să înțelegi regulile nescrise ale acestui joc nesfârșit.

Uită-te în pozele pe care le ai în albumele vechi și prăfuite. Deschide-le la evenimentele pe care le-ai trăit cu drag acum 5, 10 sau 20 de ani. Ai să observi cu stupoare uitându-te în oglindă că nu

mai arăți la fel. Corpul tău s-a transformat vizbil, dar tu parcă ești la fel undeva în interiorul tău. Așa-i?

Am întâlnit mulți oameni care au o vârstă respectabilă și care în permanență spun : am 40 de ani, dar mă simt ca la 20 de ani. Asta este pentru că noi suntem, din punct de vedere spiritual, spirite care trăiesc în corpuri și nu invers.

Organismul tău se va schimba, va suferi modificări, se va maturiza, va înflori, și apoi va îmbătrâni, dar tu parcă ești veșnic tânăr în sinea ta.

Văd foarte multe tinere care sunt de-a dreptul isterizate de faptul că vor îmbătrâni și fac eforturi disperate pentru a-și menține aspectul tânăr. Fac operații estetice, liposucții, tratament cu ozon, pentru a-și menține așa-zisa tinerețe. Acest gen de persoane sunt atașate de aspectul lor fizic la un moment dat în viață.

Aceste persoane sunt în conflict cu însăși natura lor divină. Ție ți-a fost dat de la natură să treci prin anumite etape ale vieții și fiecare își urmează cursul de la sine. Când intervii în măreția pe care ți-a oferit-o divinitatea intri automat în contradicție cu legile firești ale sale. Intrând în contradicție cu natura și legându-te, ancorându-te pe ideea obsesivă de-a găsi elixirul tinereții vei întâlni o natură furioasă de faptul că nu vrei să-i urmezi calea și acest lucru se va întoarce împotriva ta. Ai observat că majoritatea oamenilor care fac

intervenții estetice la chirurgi plasticieni întâmpină probleme, și revin în permanență pentru modificări la doctor pentru a ține pasul, dar s-au întâlnit și cazuri tragice, din nefericire.

Acest lucru trebuie să te pună cu adevărat pe gânduri. Trebuie să te gândești la motivul pentru care natura te-a înzestrat cu anumite calități și să mergi pe acea direcție. Pe cel care are un fizic cu adevărat plăcut nu l-a înzestrat cu foarte multă perspicacitate, pe cel care l-a dotat cu multă inteligență natura nu i-a oferit proporțiile 90-60-90. Fiecăruia dintre noi i s-au oferit anumite meniri care vin chiar din lucrurile la care descoperim că suntem buni. Natura ne-a dat prin acest lucru indicii despre calea pe care trebuie să o urmăm pentru a fi pe aceeași lungime de undă cu ea. Soluția pe care trebuie să o urmezi este să accepți ce ți-a fost dat din anumite puncte de vedere și să îți îmbrățișezi menirea.

„Porți cu tine un suflet și un trup;
Și încerci să trăiești în unitate
Dar poți să reușești să nu faci distincții și separări?

Poți face ca trupul tău să devină din nou
La fel de fraged ca trupul unui nou născut?
Când se deschid și se-nchid porțile cerului,
Poți să mai păstrezi cu tine principiul feminin?

Poți să-i iubești pe cei de-aproape
Și să ai grijă de colțișorul tău de lume
Fără să-ți dai prea multă importanță?

Să dai naștere și să hrănești;
Să ai și totuși să nu posezi
Să lucrezi dar să nu-ți asumi meritul pentru ce faci
Să conduci fără să controlezi sau să domini.
Cel care a dobândit această putere
Aduce Dao pe Pământ
Aceasta este virtutea de căpătâi."

Prin viața trebuie să pășești lăsându-te călăuzit de semnele care ți se dau în permanență.

Legea numărul 12
Fii deschis la orice și detașează-te de tot

La prima vedere poate părea o nebunie totală. Cum să trăiesc viața fără să mă intereseze nimic? Uneori când aduceam vorba în discuțiile de grup despre detașarea totalăde lucrurile pe care le posedăm sau de oamenii care ne sunt apropiați cineva venea și-mi spunea : a te detașa înseamnă a nu avea suflet. Așa ar părea la prima vedere. Dar gândește-te mai bine, gândește-te atent la tot trecutul tău și adu-ți aminte că de fiecare dată când ai pus „suflet" ai pierdut. De fiecare dată când te agățai de un lucru și-l adorai, îl pierdeai, de fiecare dată când te atașai prea mult de o persoană dragă, se despărțea de tine.

Adorația înseamnă în sine dorință, iar dorința nu este un seniment care să-ți aducă vreodată satisfacție, ci te va tenta întotdeauna să vrei mai mult, mai mult, până la a-ți pierde controlul.

M-am ciocnit de o vorbă înțeleaptă în drumul meu prin relații în viață și această vorbă spune așa : „cheia unei relații se află întotdeauna la mâna celui care se implică mai puțin."

Cam ăsta este un punt de plecare sănătos în orice relație. Pune-ți iubitul sau iubita pe un piedestal și întotdeauna vei ajunge cel

care va suferi. Fii cumpătat și ține-ți sentimentele în frâu și relația voastră va dăinui. Iubirile pasionale întotdeauna au dus la tragedii, nu cred c-ai vrea să faci parte din ele.

Alintă-ți prea mult copilul și relația ta cu el nu va niciodată una normală, ci va fi întotdeauna la mâna lui. Mereu vei fi șantajat sentimental și mereu vei merge orbește în relația cu el, niciodată nu vei putea judeca limpede și vei lua decizii subiective.

Atașarea de lucrurile care-ți sunt ție exterioare, lucrurile lumești aduce cu sine suferința. Atașarea de absolut orice îți este în apropiere îți aduce pierderea acelor lucruri atunci când te aștepți mai puțin.

Wayne Dyer spune să îți trăiești viața cu mintea deschisă la orice, dar atașat de nimic. Acest lung șir de paradoxuri pe care le-ai întâlnit la tot „pasul" în această carte este chiar esența unei vieți trăită cum se cuvine, căci viața în sine este o contradicție sacră.

Versetul 19 din *Dao De Jing* a lui Lao Tzu exprimă cel mai bine necesitatea detașării de absolut tot ce ne-nconjoară.

„Renunța la sfințenie, renunță la înțelepciune
Și va fi de o sută de ori mai bine pentru toată lumea.
Lasă deoparte moralitea și justiția
Și oamenii vor face ce trebuie
Lasă deoparte efortul susținut și profitul

Și nu vor mai fi hoți.

Toate acestea nu sunt decât forme exterioare;
Nu sunt suficiente în sine.

Este mai important să păstrezi simplitatea,
Să rămâi pur și neprihănit cum te-ai născut,
Să te dezbari de egoism
Și să-ți domolești dorințele."

Versurile sublime ale lui Lao Tzu curg spre tine ca și cum ar fi râuri, care te țin pe poziție ca și cum ar fi rădăcinile tale profunde pe acest pământ și care se opresc la tine ca și cum ai fi un magnet. Da, ești chiar magnetul naturii tale divine și în tot traseul tău complicat prin viață te vei lovi mereu de ele. Orice pas ai face, oriunde te-ai duce, te vei intersecta întotdeauna cu adevărata ta chemare.

Ceea ce Lao Tzu vrea să spună prin aceste învățături este de fapt zguduirea concepțiilor cu care ai fost înrobit încă de mic și pe care le porți după tine ca o povară de ani de zile. Convingerile tale greșite despre viață și moștenite din societate au fost împărțite de Lao Tzu în trei forme : justiția, religia și educația. Prin acești trei piloni

societatea în care tu acum viețuiești te-a îndoctrinat și te-a legat de lumea exterioară.

Prin aceste versuri înțelepte și prin aceste noi perspective Lao Tzu îți dărâmă chiar fundația atașării tale de tot ce înseamnă lume exterioară și material.

Când spune să renunți la sfințenie îți spune, în ciuda aparențelor, că nu ai nevoie să faci tot ceea ce ți se spune în religii și nu trebuie să fii neapărat membru al unei religii ca să fii o persoană în uniune cu divinul. După cum ai observat religiile pe aceste tărâmuri omenești sunt diverse și uneori au doctrine contrare, așa că niciuna din ele nu poate să-ți spună că tu ești moral sau nu prin ceea ce faci sau cine ești cu adevărat. Dao sau Calea este să te asculți pe tine și să ai încredere că undeva în interiorul tău se află adevărul și adevărul nu poate fi niciodată numit.

Al doilea pilon pe care omenirea ți l-a fixat în mentalitate este acela de-a crede că diplomele universitare, scrisorile de mulțumire și de recunoștință a firmei la care lucrezi îți pot spune cât ești tu de inteligent. O viață justă este acea viață în care ești încrezător de faptul că Dumnezeu, Creatorul, te-a înzestrat cu inteligență nativă și nu ai nevoie de nicio diplomă și mai ales nu ai nevoie de nimeni să-ți spună că tu ești inteligent sau deștept sau înțelept. Tu ești deja inteligent și mintea ta ți-a fost mereu distrasă de la adevărata ta cale

și menire prin aceste diplome, care întotdeauna discriminează oamenii pe nedrept.

Știi foarte bine că România și nu numai a ajuns o țară de oameni cu diplome. Avem diplome de licență, de masterat, de doctorat, de magna cum laude, avem diplome de cursuri NLP, de cursuri de coaching, de atestate de șoferi profesioniști, de atestate de transport marfă, diplome de onoare și lista poate continua la nesfârșit.

Pune-ți acum următoarea întrebare : ți se pare normal ca o diplomă să spună despre un om cine este? Ți se pare normal să-i cataloghezi pe oameni după diplomele și premiile pe care le-au luat?

Răspunsul se află în inima tuturor și este categoric nu.

Tu prin natura ta ești inteligența însăși, tu prin firea ta ești o persoană extraordinară, indiferent ce spune lumea sau ce spun niște amărâte de acte, și cu această concepție trebuie să rămâi în suflet pentru tot restul vieții tale. Înlocuind prejudecata legată de diplome cu această nouă și totuși simplă regulă vei reuși să fii mereu detașat de exterior, ferit de necazurile care ți le provoacă aceste diferențieri.

Ultimul și nu cel din urmă pilon este cel al justiției. Încă de la naștere, ai avut toată viața programată în fața ta, totul se știa, se știa și ce sex ai prin ecografie 4d, se știa și ce școală vei absolvi, părinții au pus bani deoparte cu ani de zile înainte pentru ca tu să urmezi o anumită facultate. Tu nu trebuie decât să te naști, să ții pasul cu ce ți-

a pregătit societatea și vei ajunge cu siguranță cineva mare. Totul cu o condiție : să respecți absolut toate regulile, regulamentele, ordonanțele, hotărârile, să fii un umil și obiedient servitor, pentru toată viața ta. Colectivitatea este de acord să te ajute, să te primească în casa ei și să te hrănească, dar e necesar să fii un bun ascultător.

Regulile, regulamentele, legile evolueaza de la o zi la alta, ce a fost ieri legal, azi nu mai este și ce este legal în România în Olanda nu este legal. Oamenii au fost întotdeauna pricepuți la un lucru : să facă legi și să dea ordine. Tu, însă, prin excelenta ta apartenență la univers, ești un om liber, dar acest lucru ți-a fost încălcat încă de la prima respirație.

Dao îți aduce în față o nouă viziune și îți că moralitatea nu înseamnă echivalentul legii. Nu ai nevoie de o lege să-ți spună că tu ești o persoană morală sau nu, ci mai degrabă ești o persoană conformă. Tu, prin extraordinara ta natură divină știi în sinea ta și simți întotdeauna ce este mai bine și nu ai nevoie de niște reguli trecătoare să-ți spună acest lucru. Nu spune nimeni că nu trebuie să respecți legile, ci că nu trebuie să te identifici cu ele, să nu te atașezi de această obsesie. Multe legii pe parcursul mileniilor au fost modificate datorită populației care a simțit că nu fac parte din natura lor, așa cum a fost abolirea legii sclaviei sau discriminarea rasială.Orice înseamnă lege face parte din sistem și un sistem

înseamnă compartimentare, diferențiere, discriminare și cel mai important : dezbinare. Ce nu este unit, ce este separat de unitar, este separat de divinitate. Cu cât planifici și compartimentezi mai tare lucrurile, cu atât te vei separa de Dumnezeu.

În schimb, trebuie să te detașezi ușor de tot ce înseamnă calculat, căci devine complicat și se transformă în haos, și să adopți un stil de viață detașat și simplu.

O viață simplă este o viață trăită în armonie cu Dao. Să rămâi simplu, fără prejudecăți și concepții de tot soiul, așa cum erai la naștere, este dezideratul ideal.

Ego-ul (Edge God Out) sau separarea de Dumnezeu este singurul atașat de material și de formele exterioare. Când îi permiți ego-ului să preia comanda, vei fi separat de divinitate și te va preocupa mai mult ce se-ntâmplă în afară, decât ce se întâmplă în interior.Dă-i ascultare vocii tale interioare și te vei debarasa de egoism, iar atunci dorințele nu vor mai fi pentru tine un scop în viață.

Legea numărul 13
Ține ritmul chiar dacă nu dansezi

Nu e nevoie să știi să știi anumiți pași de dans pentru a ține ritmul unei vieți adevărate. Nu e nevoie să știi un anumit stil de dans sau să porți un anumit tip de încălțăminte pentru a fi în același tempo cu ordinea firească și neclintită a naturii.

Calci într-un anumit fel și o faci într-un anumit ritm. Nimeni nu are aceeași pași ca și tine sau aceeași bătaie pe minut în timp ce înaintezi tot mai profund în misterele vieții. Nu te poți pune nicio secundă în „pantofii" unei alte persoane, la început ai simți că te incomodează pentru că sunt formați după piciorul lui și după mersul lui. Mersul tău în explorarea necunoscutului trebuie să fie de o anumită manieră care ți se potrivește ție și numai ție. Nimeni altcineva nu mai are acest stil. Ești cu siguranță unicat în drumul tău și ai zece mii de motive să nu te uiți niciodată înapoi, ci să ai încrederea că stilul tău este unul care se află pe aceeași lungime de undă cu ceva mai măreț decât tine.

Fiecare om care respiră chiar în timp ce scriu aceste rânduri și tu le citești are propriul său stil și propria-i menire. Tu ai un anumit rol, un rol pe care trebuie să-l descoperi și nu e greu să-l descoperi atâta timp cât te asculți pe tine în permanență. Vei surzi de-a dreptul dacă vei încerca să-i imiți pe alții sau mai rău, să-i invidiezi pe alții pentru ce au. Și tu le vei avea, dar la momentul oportun.

Dacă-ți depășești ritmul și mărești pasul vei fi într-o postură ingrată, va fi ca și cum nu meriți ce ai dobândit. Cei ce nu merită ce au dobândit datorită rapidității cu care au dobândit anumite daruri sunt supuși pierderii lor. Mărind pasul practic pierzi un ritm care te depășește pe tine, care te copleșește.

Viața nu e un antrenament intens de fotbal în care poți face ruperi de ritm, orice deviere de la cursul natural al său are consecințe. Odată ce ai deviat cursul, ajungi în derivă și pierzi controlul. Îți pierzi controlul exact când te străduiești mai mult. Gândește-te atent la tot ce te-nconjoară, absolut tot are un ritm și ritmul este unul pe care nici nu-l simți. Nu-l simți pentru că totul este natural, firesc, absolut normal.

Când intervii în firesc îl transformi în nefiresc, firește și este un scenariu care nu-ți poate fi pe plac.

Am reușit să trăiesc în nefiresc când am forțat lucrurile și am crezut că fiind în acest fel sunt un ambițios și că nu mă las bătut. E bine să nu te dai bătut din prima, dar trebuie să știi și când să te retragi. Poți da înapoi liniștit și atunci când te simți pregătit să faci pasul cel mare. Am simțit undeva în mine acest reflex de-a da înapoi, dar mi-am zis că eu nu am voie să cedez, eu trebuie să obțin tot ceea ce îmi propun, orgoliul meu preluase controlul, pe mine mă dădusem la o parte, era el în prim plan.

Se-ntâmpla ca tatăl meu să-mi dea mașina lui să i-o conduc pentru a învăța arta de-a mânui autoturismele și eram foarte entuziasmat de acest lucru. Mașinile m-au pasionat dintotdeauna, am și lucrat în domeniu, turele cu mașina în drive test-uri erau preferatele mele, doar că nu am avut niciodată ocazia să țin o mașină numai pentru mine. Mașina pe care mi-a oferit-o tata era o Dacie care și acum o mai conduc cu drag, prima noastră mașină cumpărată direct din Pitești, mândria familiei. Mașina are peste 17 ani vechime și prietenii mei obișnuiesc să-i spună „bătrâna".

Este cu adevărat o plăcere s-ai un asemenea lucru cu valoare sentimentală, îți trezește mereu amintiri din copilărie. Am șters-o de praf căci era în parcare de câteva luni bune neatinsă și apoi am constatat un lucru care mi-a atras atenția imediat : nu avea radio-cd. Eu sunt un meloman din fire și viața mea este un ritm de muzică. Tot

ce fac, fac pe ritm și ritmul acesta îmi dă mereu tonul unor zile speciale. Mă visam mereu în copilărie conducând mașina lui tata, plimbându-mă cu ea peste tot, să dau drumul la muzica mea preferată, să las geamul jos și să las briza să-mi mângâie ușor părul. Nu-mi rămânea decât să instalez un radio-cd pe mașina și visul era complet.

Am apelat la o cunoștință care lucra în service, mi-a promis că mă ajută, dar mă tot amâna pâna a ramas în aer.

Aveam radio-cd-ul și nu avea cine să mi-l instaleze, eram disperat.

Venise un prieten din București acasă și venise vorba despre acest subiect, mi-a promis că mă ajută, însă datorită unor împrejurări nu a reușit să mai ajungă la mine să mă ajute.

Toată lumea parcă evita să se atingă de Dacia, era incredibil.

Gândurile mele la muzică în mașină erau acum departe de mine ... cu cât mă agățam mai tare de acest vis, cu cât se-ndepărta de mine. Devenisem atât de ambițios încât întrebam peste tot, în stânga și-n dreapta dacă are cineva cunoștințe electricieni. Dar ... nimic, parcă nimeni nu voia să mă ajute. Am decis să las deoparte acest gând și să îmi văd de treaba.

Timpul a trecut și la un moment dat m-am găsit cu un vecin de bloc care s-a oferit să mă ajute și totul s-a întâmplat destul de

rapid : într-o oră aveam radio-cd-ul instalat fără să fac vreun efort. Am lăsat natura să-și facă treaba în voie, nu am mai forțat lucrurile. Când am încetat să mai intervin, lucrurile de care trăgeam cu dinții au venit de la sine.

Când renunți la dorință te îndepărtezi de atașarea de rezultat, te detașezi. Atașarea semnificând suferință conform călugărilor tibetani este de evitat și în schimb trebuie îmbrățișată detașarea.

Deepak Choprah în cartea „Împlinirea spontană a dorinței" spune că noi simțim efectele lunii prin ritmul circadian și aceste efecte diferă în funcție de faza în care se află luna. Chiar în ultimele două seri am avut probleme cu somnul și nu aș fi avut motive pentru care să nu dorm, însă aseară am aruncat o privire spre geam și am observat că luna era aproape plină. Aceste insomnii le-am mai avut în trecut și de fiecare dată când mă uitam pe geam, dădeam ochii cu luna. Desigur, acesta este efectul ei asupra mea, îmi face somnul puțin agitat și adorm foarte greu.

Ciclurile lunii își fac simțită prezența în corpul nostru, ies și intră pe măsură ce aceasta se mișcă în ritm și raport cu celelalte planete. Chiar efectele gravitaționale ale Soarelui și Lunii asupra pământului creează mareea care la rându-i ne influențează organismul.

75 % din organismul nostru este compus chimic din apă și în consecință forțele gravitaționale ale universului au efecte și asupra corpului nostru. Ești conectat la ceva mai grandios decât te așteptai să fii și fiecare ritm în univers îți dictează ție ritmul. Faci parte din acest imens proces și nu ești separat de el. Trebuie să fii la fel de maleabil ca și apa, trebuie să te strecori ușor fără a te face remarcat prin cele mai abrupte stânci și prin cei mai stâncoși munți.

Legea numărul 14
Acceptă îndrumare pe parcursul călătoriei tale prin viață

Tu și eu suntem predestinați să parcurgem etapele arhicunoscute de către cei ce le-au parcurs deja, acei așa-numiți înțelepți.

În popor și-n tradiția tuturor popoarelor ai s-auzi o vorbă sfântă „cine nu are bătrâni să-și ia".

A avea un sprijin și o îndrumare care să-ți dirijeze pașii este ceva foarte folositor, mai ales în realitățile curente. A sta cineva în spatele tău la care să apelezi când ești într-o postură dificilă este ceva de preț. Chiar și regele în vremea regatelor și a monarhiilor avea proprii sfătuitori și nu se dădea în lături din a cere mici sfaturi în perioade de criză.

Acest obicei de-a avea mici imbolduri și impulsuri pe alocuri când vremurile sunt grele a fost perpetuat până în zilele noastre. Președintele țării, prim-ministrul și miniștrii actuali sunt înconjurați de „sfătuitori" și „înțelepți", dar acum poartă denumirea de „consilieri" sau „experți" și când persoana investită cu autoritate are

nevoie de sfaturi tehnice, apelează la acești „maeștri" în domeniul lor.

Și eu la rându-mi, am prins acest obicei din mers, întrucât anumite situații m-au împins să apelez la „experți".

Pe vremuri, adoram calculatoarele și-mi plăcea să-nvăț tot ce e nou, dar cu timpul mi-am pierdut interesul în această direcție și am început să apelez la oameni care sunt pasionați de acest vast domeniu. Ori de câte ori întâmpin probleme care mă depășesc apelez la ei pentru că știu că nu mai am răbadare să rezolv enigmele virtuale. Acest obicei de-a apela la oameni pricepuți aduce multe satisfacții, te scutește de foarte multe bătăi de cap și în același timp te ajuți să-ți rezolvi problema în timp util.

Cu o altă ocazie când m-am încăpățânat să nu cer ajutorul am reușit să-mi stric calculatorul pentru care mama a mai plătit rate încă un an de zile. Am vrut să-i fac o îmbunătățire a performanței, l-am desfăcut, i-am montat o plăcuță, dar nu am apăsat-o corespunzător în lăcașul ei, astfel că am ars tot calculatorul. Această afacere m-a costat mai mult decât m-ar fi costat dacă apelam la o persoană avizată.

Și eu am scăpat ieftin, sunt cazuri în care oamenii rămân blocați în această încăpățânare când vine vorba de a repara aragazul sau alte lucruri care le pot pune în pericol viața lor și a familiei. Apelează cu

încredere la oameni competenți care îți vor da un sprijin specializat. Suntem oameni și nu putem să fim competenți în toate domeniile, e absolut normal ca anumite lucruri să ne depășească.

Ce poți face când te lovești de o situație absolut nouă

1. Încearcă marea cu degetul

Când te lovești de acest gen de situații, poți face o mică încercare în primă instanță, întrucât nu se știe niciodată dacă acel lucru ar putea să-ți placă. Fă-o în schimb sub controlul unei persoane pricepute care îți poate coordona pașii.

Poți învăța un lucru de noutate pentru tine, te poate absorbi și-ți poți descoperi calități nemaiîntâlnite și te vei cunoaște mai bine pe tine însuți. Posibilitățile sunt nenumărate atâta timp cât le accepți ca atare.

2. Predă-i ștafeta celui îndreptățit

Dacă încercarea a eșuat, îndreaptă-te subtil către varianta cea mai plauzibilă : apelează la un expert în domeniu.

Vei primi la schimb puțin din experiența sa și vei învăța lucruri noi, în plus vei primi un serviciu de calitate la schimb într-un timp scurt.

Trebuie să reții următorul lucru : nu poți fi bun la toate. Și, în plus, nu toate lucrurile cu care interacționezi îți pot plăcea. Dacă nu-ți place un lucru să-l faci, cu certitudine nu-ți vei da silința și-l vei face prost.

Oameni care pot fi înțelepții tăi

Nu subestima niciodată oamenii, vei rămâne surprins altminteri.

Am parcurs deja etapa în care tu pentru a fi liber și pentru a evolua spiritual și nu mai trebuie să renunți la prejudecăți și la asocieri.

Tipuri de prejudecăți des întâlnite

1) Dacă este țigan este hoț

Greșit. Am întâlnit oameni de entie romă chiar respectabili. Au o altă mentalitate decât a noastră, sunt din lumi diferite, însă nu sunt toți la fel.

Nici noi nu suntem la fel. Orice regulă are excepții, orice pădure are uscături. Am întâlnit oameni de etnie care au principii sănătoase de viață și care ar putea să le dea exemple și lecții multor co-naționali de-ai noștri.

Nu toți sunt hoți, și ei sunt oameni ca mine și ca tine, dar sunt mai puțini decât suntem noi și sunt în permanență în gardă. Au o mentalitate de-a fi în defensivă, cu garda sus și profită de fiecare ocazie să iasă în câștig față de noi, datorită faptului că sunt defavorizați și etichetați de la naștere.

Au fost puși în această situație de ani de zile, și trăiesc cu ura oamenilor din jurul lor încă de mici. Gândește-te ce înseamnă să te naști într-o lume în care toată lumea te arată cu degetul, în care toată lumea se ferește de tine și te evită. Este o viață cu adevărat grea și societatea în care trăim îi împinge în permanență către ilegalități.

Statele Unite ale Americii a reușit să treacă peste prejudecata de-a avea oamenii de culoare sub sclavie acum 60 de ani până la a vota ca președinte a țării pe Barack Obama. Egalitatea de șanse este un capitol deschis de mult în cartea de istorie a Statelor Unite, la noi nici nu este în lucru această carte, nici măcar la nivel de discuție. Ce ideală ar fi o societate în care toți oamenii să fie tratați în mod egal, indiferent de culoare, posiblități materiale, religie.

Te-ndemn pe tine să deschizi bine ochii și să îți îndrepți atenția către a fi în primul rând om față de semenii tăi și a nu-i mai trata cu spatele pe cei de care ai auzit de la televizor că sunt demni de disprețul tău. Fii un om deschis la păreri, deschis la a cunoaște oameni noi din diferite lumi și către a-i trata în mod civilizat oricând.

2) Dacă este gras mănâncă mult

Iarăși greșit. Sunt mulți oameni care au arderile slabe și metabolismul dificil. Rețin foarte repede apa și iau proporții. O rudă de-a mea s-a îngrășat într-un timp foarte scurt din motive medicale (glanda tiroidă).

Înainte de-a te grăbi să-ți judeci semenii, practică empatia instantanee. Nu e ca și cum îi cauți scuze, dar e posibil să te-nșeli și te-nșeli de cele mai multe ori în privința lor.

Chiar și-n situația în care o persoană pune accent în plus pe mâncare nu este o grijă de-a ta și nu trebuie să te preocupe acest fapt. Fiecare are dreptul să-și trăiască viața în modul în care consimte. Dacă varietățile culinare sunt slăbiciunea anumitor persoane, îi privește strict pe aceștia.

De când mă știu băieții de la bloc făceau glume nesărate în legătură cu cei grași. Îi arătau cu degetul, le puneau porecle de prost gust și îi îndepărtau. Pentru faptul că nu erau ca ei și că nu puteau să joace diverse jocuri erau marginalizați. Acest fenomen l-am observat și mai departe în viață, în mod special în perioada liceului, când cei

cu proporții mai mari erau obiectul glumelor celor care voiau să iasă în evidență. Doar pentru că un om este „gras" și nu este ca tine, nu este ca fotomodele care sunt prezentate adesea la televizorul și reprezintă modelul tinerelor domnișoare și a tinerilor adolescenți, nu înseamnă că nu este un om de valoare.

În interiorul lor acești oameni au deja destule complexe, pentru că societatea promovează formele 90-60-90, nu le mai îngreuna povara pe care o cară. Fii amabil, nu le da sfaturi legate de ce ar trebui să mănânce sau ce ar trebui să face, fii alături de ei, discută despre viața ta dacă ești o persoană activă fizic. Într-o bună zi ai să vezi că vor dori să se alăture din proprie inițiativă, vor face ei pasul acesta când vor simți că este momentul potrivit.

Fii înțelegător, lasă critica deoparte, căci este un rău fundamental pe care ți-l faci ție și le faci viața celor criticați un calvar.

În cultura Zen critica este unul din cele 10 păcate fundamentale, la fel de grav cu luare vieții unei persoane. Imaginează-ți gravitatea acestui obicei fără sens.

3) Dacă este tăcut știe mai puține decât mine

Carisma nu are nici cea mai mică legătură cu înțelepciunea. Susan Cain într-o prelegere TED (tehnologie, educație și design) a vorbit larg pe marginea acestui subiect.

Știu că pare incredibil, dar aproape jumătate din populația globului este introvertită. ☺ Deși pare ireal, asta este realitatea, însă cei ce sunt introvertiți vor să pară ceea ce nu sunt, vor să fie ca „restul lumii". Am trăit și eu cu această impresie, că sunt un extrovertit autentic, am făcut testul MBTI și interpretarea acestuia mi-a spus că sunt extrovertit, dar nu sunt. Dacă mă pui să aleg între a lucra într-un grup mare de oameni sau de unul singur, prefer să lucrez pe cont propriu pentru că numai în maniera asta dau cel mai bun randament.

Am fost tentat să cred pe măsură ce anii treceau că cei ce sunt carismatici sunt oameni adevărați și numai în maniera asta poți trăi. Recunosc că nu mă încarc pozitiv din întâlniri de grup, simt că de fapt acest lucru mă secătuiește de energie. Cel mai bine îmi încarc bateriile când sunt de unul singur, eu cu natura, eu și cărțile mele îndrăgite sau eu și foile goale pe care-mi face plăcere să le umplu cu rânduri nesfârșite.

Privind-o pe Susan Cain parcă m-am regăsit pe mine, deși în societate mă descurc destul de bine, știu să mă integrez rapid, știu să ascult oamenii și știu să fac și glume de bun gust, nu acolo simt că mi-e locul. Iubesc oamenii, dar nu-mi place să stau prea mult în agitația zilnică colectivă, este chiar doză mare de energie ce-mi este absorbită în acest sens. Dar asta nu se-ntâmplă tot timpul, am și

momente când mă încarc cu energie din întâlniri de grup, dar asta depinde de grup și de conversațiile pe care le avem. Nici nu sesizezi faptul că eu aș fi introvertit, ai spune că sunt un extrovertit natural. Yung spunea că nu există un extrovertit 100% sau un introvertit 100%, întotdeauna sunt amestecuri, proporții diferite.

Susan prelege că s-a dovedit științific faptul că introvertiții livrează mai bine în postura de lider decât extrovertiții pentru că le lasă mai multă libertate de mișcare oamenilor pe care-i conduc.

Sistemul educațional curent încurajează oamenii extrovertiți, așa cum ai putut vedea cu ochii tăi, întotdeauna cei ce știau să jongleze cu mintea profesorilor și le atrăgeau simpatia erau favorizați să ia note bune și erau îndrăgiți de colegi. Sistemul nostru de educație îi favorizează pe cei extrovertiți, iar pe cei introvertiți îi catalogheză drept niște inadaptați social. Oare asta sunt?

La fel, în câmpul profesional se încurajează munca în echipă și mediile de muncă la comun, unde oamenii lucrează laolaltă. Trebuie să recunosc c-am avut noroc numai de astfel de medii și nu mi-au plăcut decât rareori. Am lucrat și-n call center-uri unde vorbeau 20 de oameni odată la telefon cu iubiții clienți și haosul domnea acolo, nu mă puteam concentra de fiecare dată și nu dădeam tot ce puteam, mă inhiba toată forfota și-mi distrăgea atenția permanent. Desigur, erau colegi care erau adevărați maeștri în ceea

ce făceau și au toată admirația mea, dar nu e pentru mine un astfel de mediu.

Tu unde te regăsești?

Așa cum Susan spunea este nevoie de o armonizare a acestui trend de-a lucra în această agitație, trebuie să reechilibrăm balanța, s-o armonizăm Yin și Yang pentru că problemele nu vor înceta să apară.

În istoria civilizației noastre întâlnim o sumedenie de personaje care au fost introvertiți și care au făcut istorie prin talentele lor, printre care îi reamintesc pe : Ghandi, Darwin, Moise, Iisus, Buddha, Mohamed, Iulius Caesar.

Solitudinea ajută și încurajează creativitatea, are o putere transcendentă care face miracole. Grupurile distorsionează ideile și creativitatea.

De ce în fiecare conversație la nivel de grup majoritatea se înclină în favoarea celui mai carismatic? De ce opiniile grupului se aliniază în favoarea celui care are cele mai multe calități sociale? Chiar și tu când te afli ieșit la o cafea cu prietenii și discuți, dacă știi să pui problema tot grupul va fi de acord cu tine, deși în sinea lor au o altă opinie, ei au cedat în fața ta pentru că tu ai fost mai convingător.

De ce modelele tale sunt acei oameni de acțiune care au caracter și fac orice ca să-și atingă obiectivul? De ce promovăm astfel de comportamente?

În secolul trecut oameni ca Benjamin Franklin care erau modești și nu forțau lucrurile și se dovedeau a avea foarte mult bun simț au rămas uitați în negura timpului.

Cred că avem nevoie de mai multă intimitate în viața noastră obișnuită, avem nevoie de mai mult spațiu, ne-am aglomerat prea mult în orașe, ne-am aglomerat prea mult în blocuri, ne-am sufocat unii pe alții la serviciu, lucrăm câte 30 de oameni într-un singur birou.

Solitudinea este singura salvare din acest haos și este singura ieșire din complexitatea vieții care noi singuri ne-am creat-o.

*„Oamenii care tac, de obicei fac. Mutu f**e pământul."*

Vorbe de duh transmise prin negura timpului de la o generație la cealaltă și în zadar. Doar pentru că nu ies în evidență și-mi place să ascult și să intervin când consider că este necesar nu înseamnă că nu știu, ci înseamnă că-mi aleg eu momentul când să grăiesc.

Adesea sunt desconsiderați cei care nu-și exprimă punctul de vedere, căci nu se manifestă la fel ca turma. Fiecare are propriul său mod de-a se exterioriza, unii au acest har de-a nu interveni, din

motive de cel mai multe ori morale, fie că nu vor să intre în discuții contradictorii, fie că vor să asculte atent subiectul, fie așa consideră ei necesar să își aștearnă conduita.

O altă vorbă edificatoare din popor este *„câinele care latră nu mușcă.”*

Nu te lăsa intimidat de oamenii care se manifestă mult în exterior, de cele mai multe ori ascult o mare teamă în acest tip de comportament. Se refugiază în vorbe mari și exteriorizări, pe dinauntru sunt goi.

Mama obișnuia să-mi spună când eram mic : „**ziua bună se cunoaște de dimineață**”. Așa că în fiecare dimineață obișnuiam să fiu foarte atent la lucrurile care se-ntâmplau ca să-mi fac o idee despre cum va fi „azi”. Dacă vedeam că nu se-ntâmplau cum voiam eu, mi se făcea teamă și mă gândeam că va fi o zi proastă. **Trăiam cu acea teamă** la fiecare pas pe care îl făceam, îmi era teamă de necunoscut … și pășeam neîncrezător. Această stare pe care o debordam se resfrângea asupra celor din jurul meu.

Energia pe care eu o emanam se simțea, toți cei din jurul meu reacționau la cee ce transmiteam eu. Epatam neîncredere și eram tratat ca atare.

În psihologia individuală se spune că **simțim** oamenii neîncrezători de lângă noi aproape **instinctiv** și sunt câteva **indicii** pe care le putem observa cu puțină atenție. Oamenii

neîncrezători umblă cu capul în pământ, au **spatele puțin înclinat** și **evită** să aibă contact vizual cu tine. Dacă te regăsești în această ipostază, du-te în fața oglinzii, privește-te, spală-te cu apă rece pe față și îmbărbătează-te, ești unic, ești special și ești un om ca toți ceilalți.

Chiar și oamenii din jurul tău care **par puternici** și care întotdeauna par că știu ceea ce fac au sentimente, chiar și ei au momente proaste, au clipe de **cădere** … ca și tine.

Ai fi surprins că si ei beau aceeași apă, cumpără din același supermarket și respiră același aer ca și tine. Ești **la fel de deosebit** ca și ei, la fel de special, la fel de frumos, la fel de sclipitor și iubitor. Nu uita, Dumnezeu ne-a creat după chipul și asemănarea lui.

Trăim într-o lume în care purtăm diferite **m**N**ăști** de-a lungul zilei, suntem tătici, mămici, subalterni, superiori, colegi, prieteni, cumpărători, vânzători.

Pentru unii suntem **răi**, pentru alții suntem **buni**, unora le stricăm ziua printr-un simplu cuvânt, altora le facem ziua bună doar printr-un zâmbet.

Adevărul este că nu putem controla tot ce ne-nconjoară. Trebuie să fim deplin conștienți de acest lucru.

Există **două tipologii** de oameni în această lume : oamenii care suferă de superioritate și oamenii care suferă de inferioritate.

Oamenii cu complex de superioritate sunt acei oameni care se simt total neîncrezători în interior și au un mare gol și încearcă să acopere acest gol prin această mască de superioritate. Masca de superioritate o afișează în fața tuturor
printr-o atitudine dură, cuvinte și expresii tăioase, par niște perfecțiuni. Însă, în momentele lor de singurătate, în momentele în care nu mai au în fața cui să afișeze aceste măști, sunt foarte slabi, se simt cu adevărat vulnerabili.

Oamenii cu complex de inferioritate sunt acei oameni care sunt tăcuți, care întotdeauna stau în colțul lor și evită contactul cu lumea, sunt total distanți de conversațiile în grup. Acei oameni suferă de complexul de inferioritate, însă în interiorul lor ei se cred total superiori și au impresia că sunt mai buni decât cei din jurul lor. Cunosc astfel de oameni și sunt mult mai periculoși decât cei cu complexul de superioritate.

Acești oameni au răbufniri și în momentul în care se dezinhibează scot la suprafață tot ce au în ei și de obicei au în ei multă frustrare.

Ești surprins acum să afli că acei oameni pe care îi observi tu că sunt puternici, care par întotdeauna siguri pe ceea ce fac ascund, de fapt, complexul de inferioritate?

Adoptă un stil de viață lipsit de prejudecăți!

Trecând în revistă tot ce am prezentat mai sus, învață să te uiți la toți în aceeași manieră, indiferentă de vârstă, religie, naționalitate, sex, culoare. Prejudecățile și etichetele te limitează și trag cortina vieții tale în mijlocul spectacolului.

Punând etichete pe oameni pierzi tot show-ul. Sunt mii de tipuri de oameni, comportamente și caractere și ai o viață întreagă la dispoziție să le explorezi. Nu te opri din această călătorie niciodată.

Nu te gândi niciodată că le cunoști pe toate pentru că nu le vei cunoaște, mai ales dacă vei gândi acest lucru. Când crezi că le știi pe toate, nu mai lași loc de nou și nu vei mai învăța nimic.

Învață de la fiecare, fie el de etnie, fie el fără adăpost, fie el un om mai tânăr decât tine. Învață de la toți căci fiecare are o poveste interesantă de spus, în spatele lui se află un șir deosebit de evenimente de la care poți trage noi învățături. Ține ochii larg deschiși și urechile ascuțite, vei vedea și vei auzi în fiecare vocea lui Dumnezeu.

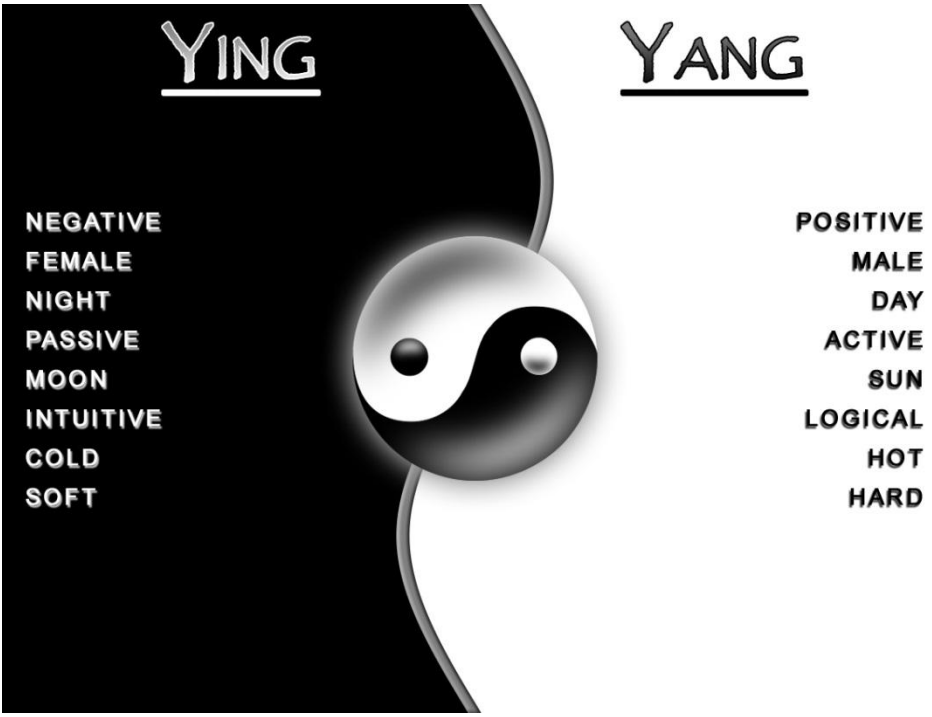
Legea numărul 15
Nu interveni, lasă totul să vină de la sine

Adesea viața îți aduce anumite întâmplări, anumite situații care la prima vedere sunt neplăcute. Viața este simbolizată în Taoism prin Yin și Yang.

"Yin-ul şi Yang-ul reprezintã principiul Cerului şi al Pãmântului, marea structurã a orice existã, pãrinţii schimbãrii, rãdãcina şi începutul vieţii şi al morţii".

Orice fenomen sau lucru din Univers are două aspecte, unul **Yin** şi unul **Yang**, care sunt opuse, dar în acelaşi timp, sunt interdependente şi se pot transforma unul în celãlalt. Aceasta este legea generalã a modului în care este alcãtuitã lumea.

Teoria Yin-Yang este o structurã conceptualã, utilizatã în China încã din antichitate, pentru a analiza lumea naturalã, omul şi Cerul. Cu alte cuvinte, ea a stat la baza înţelegerii legilor Universului. Conştiinţa chinezului nu poate cunoaşte lumea în afara celor două aspecte ale sale: Yin şi Yang.



Yin-ul şi Yang-ul au fost privite ca nişte simboluri, având capacitatea de a cuprinde foarte multe aspecte ale lucrurilor, fãrã a le descrie în mod explicit.

Astfel, în cursul vieţii de zi cu zi, vechii chinezi, au ajuns sã înţeleagã cã tot ceea ce existã poate fi privit prin cele douã aspecte ale sale: ziua şi noaptea, mişcarea şi repaosul, cãldura şi frigul, bãrbatul şi femeia, exterior şi interior, ş.a.m.d. şi au descris aceastã învăţãturã prin termenii Yin - Yang.

Yin-ul şi Yang-ul reprezintã o modalitate de a înţelege, de a cunoaşte existenţa. Teoria despre Yin - Yang ne descrie lumea în dinamica sa. Ea pune accent pe continua transformare şi pe necesitatea de a înţelege modul în care sunt guvernate transformãrile. Stãrile sunt percepute numai ca situaţii particulare, ele neavând un caracter permanent.

Acest mod de raportare la existenţã nu cautã înţelegerea mecanismelor ce pot prelungi menţinerea unei stãri. Existenţa este perceputã ca o continuã transformare iar **înţelepciunea constã în sesizarea modului în care se succed diferitele stãri şi nu în menţinerea lor.**

Teoria Yin - Yang defineşte Yin-ul şi Yang-ul prin caracteristicile lor:

Natura de bazã a **Yin**-ului este asemenea **apei**, iar cea a **Yang**-ului este asemuitã **focului.**

YIN - ceea ce ţine de interior, ceea ce este nemişcat, ascuns vederii, aflat în stare latentã, ceea ce coboarã;

YANG - ceea ce ţine de exterior, ceea ce este în mişcare, ceea ce se manifestã, ceea ce ascensioneazã.

În trecut Luna simboliza Yin-ul, iar Soarele Yang-ul.

Femeia este Yin, bãrbatul este Yang, pãmântul este Yin, cerul este Yang.

Tot ceea ce este întunecat, ascuns vederii, ceea ce coboară, ceea ce conţine, ceea ce se află în stare latentă, receptivitatea, toate acestea au caracter Yin.

În schimb, ceea ce este luminos, aflat în exterior, ceea ce urcă, ceea ce este conţinut, ceea ce se manifestă, agresivitatea, ei bine, tot ce corespunde lucrurilor cu aceste trăsături are caracter Yang.[2]

Întâmplările neplăcute sunt construite de Univers și reprezintă un mesaj care-ți este adresat direct Ție. Majoritatea mesajelor sunt aparent răuvăitoare, dar au un înțeles profund.

Este de datoria ta să analizezi acest mesaj, să te gândești ce semnificație are cu adevărat. Ia acest mesaj și uită-te sub masca vitregă sub care apare, primește-l și fii recunoscător pentru lecția ce ți-a fost predată.

Nimic nu este la voia întâmplării, totul are o semnificație

Chiar din pricina aceasta, noi oamenii sunt adesea luați prin surprindere, ne luăm mai degrabă după ce se vede în primă instanță, nu căutăm sensul ascuns care aduce de la sine o binecuvântare.

[2]Cezar Culda, Medicina Tradițională chineză și Qigong-ul Terapeutic.

Universul, Divinitatea are un mod aparte de a-ți transmite aceste mesaje, tu trebuie să fii tot timpul treaz pentru a le primi. Ceea ce poate părea la prima vedere o tragedie, se poate dovedi a fi peste ceva vreme un dar.

Primește cu brațele deschise ceea ce ți se oferă, fii recunoscător.

Întâmplările nefericite sunt un mesaj pe care divinul ți-l trimite și prin care se trage un semnal de alarmă. Acest semnal este un alt mod prin care ți se spune : nu ești pe drumul cel bun.

Niște rude de-ale mele au fost binecuvântate de către Dumnezeu printr-o întâmplare aparent nefericită.

Aveau nevoie să treacă urgent cu bacul de la Galați la Tulcea și exact când au ajuns la locul cu pricina au dat peste o aglomerație teribilă. Lumea pur și simplu se-ngrămădea să urce și nu au mai prins loc.

Au fost foarte furioși și-n același timp dezamăgiți de cele întâmplate, făcuseră eforturi mari să ajungă la timp, au avut multe de împachetat și de pregătit. Deși s-au forțat să-l prindă, nu au reușit. Spuneau că numai lor li se poate întâmpla așa ceva și se considerau blestemați.

Ceea ce s-a întâmplat după a rămas în istorie.

Acel bac pe care l-au ratat purta numele de „Mogoșoaia" și s-a ciocnit brutal de un vas bulgăresc datorită condițiilor vremii, era o

ceață desă și un aer foarte apăsat. După acel impact au murit 200 de oameni.

Acea „teribilă tragedie" c-au pierdut bacul s-a transformat în cea mai mai binecuvântare posibilă.

Dacă ar fi intervenit în fluxul normal al vieții și-ar fi forțat mâna destinului, s-ar fi urcat la bordul navei și s-ar fi numărat printre victimele din acea zi tragică.

Alege să trăiești firescul!

Este cea mai semnificativă întâmplare care țipă la tine și-ți spune clar : nu interveni. Lasă natura să-și urmeze cursul. Lasă-te deseori purtat de valurile vieții. Lasă firescul să curgă și vei fi binemersi oricând.

Poți afla destul de simplu cum să discerni ce nu e bine, ascultă-te și ai încredere în instinctul tău.

Legea numărul 16
Fii pretutindeni Tu însuți

Ne place la nebunie să jucăm teatru. Ne plac filmele, ne plac oamenii care știu să-și joace bine rolul și care se orientează în orice situație dată.

Noi, în esență avem admirație pentru cei care știu să se „descurce", care știu să iasă din cele mai bine alambicate încurcături, care știu într-un cuvânt să iasă la mal.

Chiar și tu în primele clipe, ești de-a dreptul fascinat de un coleg care a știut să-l „facă" pe șeful tău, care l-a manipulat înspre ceea ce voia el, fără ca măcar șeful să-și dea seama.

Îți plac uneori și prietenii tăi care joacă pe degete partenerii lor de viață și fac ce vor din ei. Îi admiri sincer.

Aceste situații în care suntem „orientați" spre rezultat sunt forțate și deloc normale. Aceste mici „trucuri" la care apelezi pentru a obține ceea ce-ți dorești scot din tot ce e mai rău. Când faci „manevre" scoți din tine tot răul la suprafață.

Scoți la iveală acea latură întunecată, acel Yang, acea exteriorizare falsă.

Îți plac actorii în mod deosebit și îi puii pe un piedestal pe aceia care știu să joace bine rolul.

Filmele sunt modalități puternice de influențare a caracterelor oamenilor. Anumite personaje vizionate ne umplu de admirație, și-am vrea și noi să fim ca ei. Da, ai vrea și tu să fii la fel de seducătoare ca Angelina Jolie, ți-ai dori și tu să ai charmul lui Brad Pitt și să ai o mare influență în în jurul tău.

Cine nu s-a uitat la un film bun vreodată și nu s-a pus în pielea personajului?

Și eu am făcut-o, și tu ai facut-o, cam toată lumea a trecut prin asta.

Cu toții visăm la o scenă și o audiență care să ne admire, să ne aplaude micile reprezentații și-n fața cărora să ne înclinăm la finalului spectacolului.

Pentru mulți viața chiar este o scenă în care în permanență interpretează.

Când se trezesc dimineața intră în pielea lui Al Bundy din celebrul serial „Familia Bundy" și sunt foarte ironici față de noțiunea de familie, o privesc ca pe un contract pe termen lung pe care sunt obligați să-l respecte pentru că l-au semnat.

Când se grăbesc, coboară scările în fugă, câte patru odată ca-n cascadoriile lui Jackie Chan și ajung degrabă la mașină.

Dacă pun cheile în contact și știu că-ți imaginezi momentul, intri în rolul lui Jason Stathon din Transporter și conduci cu o viteză și precizia de chirurg.

În cele din urmă ajungi la serviciu și ai două posibilități : fie ești Harvey Specter din celebrul serial Suits și serviciul este singurul lucru pentru care trăiești, te implici mult sentimental și o faci bine, fie ești iar Al Bundy și-ți urăști serviciul din toată inima.

După ce-nchei programul de lucru și ieși ușor de pe ușa biroului, te transformi în totalitate, îți arunci uniforma, costumul și-ți suni cei mai buni prieteni.

Când ai scăpat de la serviciu te transformi într-un alt personaj care se dezlănțuie și-și lasă seriozitatea acasp, ca simpaticii din trilogie Hangover (Marea Mahmureală) și-a doua zi după petrecere ești într-o căutare continuă a amintirilor de cu seară.

Nici bine nu te trezești din amorțeala de dimineață că-ți sună alarma de la telefon și singurul lucru care te-mpiedică să-l arunci este prețul exorbitant pe care l-ai dat pe el.

Acest cerc rutinic este viața fragmentată în secvențe distincte. Într-o singură zi ai judecat deja patru roluri : soț, coleg, prieten și participant la trafic.

Viața bate filmul

Ești o multitudine de personaje într-un singur om și ai multe scene pe care trebuie să joci. Faci schimb de roluri chiar la minut, în timp ce ești la serviciu te sună soția și automat trebuie să-ți schimbi masca, din colegul caterincos și ironic te transformi în soțul plictisit.

Acest lung șir de măști pe care le purtăm zilnic ne înnebunesc.

Desigur, ne-nnebunesc dacă cu fiecare rol jucat am uitat cine suntem.

Secretul ce se ascunde în spatele cortinei, chiar fundamentul vieții este să rămâi în fiecare rol jucat Tu.

Acel Tu este acel sunet pe care îl recunoști de fiecare dată în vocea ta, când îl auzi este muzica pentru urechile tale, este o simfonie pe care numai tu o orchestrezi. Când sunetul acela nu-ți mai pare familiar, ci pare că este unul straniu, ai pierdut teren în fața ego-ului. Revin-o iarăși pe linia de plutire, nu mai înota în derivă în oceanul vieții.

Tot Tu ești acea scânteie care prinde fiecare lumină din ochii tăi și inima ta și în acest fel strălucești ca luceafărul nopții. Acea mică scânteie este chiar chintesența existenței tale, este clipa care a marcat nașterea ta, din nonființă în ființă.

Când te simti întunecat și luminile parcă sunt mai fade în adâncurile tale, te-ndrepți spre abis și nu mai ai scăpare.

Când chiar simțurile tale îți par amorțite și tu parcă bâjbâi fprp sp vezi și simți așa cum o făceai pe vremuri, ți-ai pierdut simțul realității. Când nu mai simți „acel ceva" care odată te-ndruma, te-ai rătăcit. În acest caz ai nevoie să pornești într-o călătorie de regăsire, explorează-te și caută în interior, nu mai căuta în exterior, nu vei găsi nimic.

Goana nebună după lucruri materiale ne te vor face să te simți Întreg.

În timp ce scriu aceste rânduri mă aflu în mașină pe faleza Dunării, simt că rândurile se așternde la sine, eu nici nu trebuie să intervin.

Am ieșit din casa și-am ales să mă întâlnesc din nou cu natura, mă-ndepărtasem de ea. Când am ieșit din mașină, natura-mi părea străină, stătusem numai în clădiri, acasă, la serviciu, la cafenele, la bibliotecă, mă simțeam pierdut.

Am ales să mă regăsesc pe mine prin intermediul naturii pure. Natura prin peisajul său divin, prin Dunărea curgătoare ce se așterne lin, prin copacii săi statornici și flexibili, ca și capriciile vremii, prin pescăruții ce zburau deasupra apei într-o manieră magică m-a reîntregit, sunt cu siguranță Eu, din nou.

După o săptămână rutinată în care am jucat aceste mici roluri natura mi-a redat din nou esența.

Pășește în natură pentru a te regăsi când te simți pierdut!

Așa trebuie să faci și tu când te simți blocat. Când simți că ești limitat și nu poți să treci dincolo de lucrurile obișnuite, fă un pas în natură. Stai nemișcat, ascultă liniștea, privește perfecțiunea, privește cum natura își urmează cursul.

Într-o lume în care toți încearcă să te schimbe în altcineva, a fi tu însuți este cea mai mare realizare.

Nu lăsa mărunțișurile cu care te confrunți în monotonia zilnică să-ți dicteze comportamentul, nu lăsa lumea să-ți schimbe dragostea infinită pe care o porți în tine și cu care te-a înzestrat Creatorul. Nu păstra această dragoste numai pentru tine, împarte-o cu familia ta, împarte-o cu prietenii tăi și mai ales împarte-o cu străinii. Nu-i lăsa pe ceilalți să-ți spună cine ești, în fond ești tu însuți indiferent de ce opinie și-a format oricine despre tine.

Nu ești pus să pășești pe acest pământ pentru a te trăi după așteptările altora, ești creat pentru a descoperi cine ești tu indiferent de părerea celorlalți și să împarți lumină oriunde te duci și oricui îți iese în calea, nediscriminatoriu.

Legea numărul 17
Strălucirea ta să vină din tine, nu din exterior

Suntem protagoniștii filmului numit viață și suntem în rolul principal în filmul vieții noastre.

Eu sunt personajul principal în rolul pozitiv în filmul intitulat viață, tu ești rolul principal pozitiv în viața ta. Suntem născuți, crescuți în medii diferite, am primit o educație diferită, poate suntem prieteni sau avem interese diferite. Tu privești lucrurile negativ, eu le privesc în mod pozitiv, suntem născuți de mame diferite, dar parcă ești fratele meu din altă mamă.

Deși suntem atât de diferiți, ne-nțelegem atât de bine.

Ai în tine o lumină cu care te-ai născut de la mama natură. Ai în privire o strălucire de neprețuit, ești special, unic, exact ca toată lumea. Acceptă acest lucru.

Nu ai nevoie ca nimeni să-ți spună că ești o ființă frumoasă, unică, înzestrată cu multe talente și cu o „lume" întreagă de posibilități în față.

Omenirea așa cum o știm noi nu mai este ce-a fost odată. Dacă-n anii ce s-au scurs era lupta pentru supraviețuire, oamenii făceau eforturi susținute pentru a se hrăni : vânau, piescuiau, semănau și culegeau, astăzi au toate aceste lucruri chiar în fața ochilor.

Masa pe care tu o iei zilnic este mai bogată decât a regelui Carol al II lea și tu tot ești nemulțumit.

Vrei mai mult și pe măsură ce obții ce vrei, vrei și mai mult. Această dorință este pătimașă și este de neoprit, nu are un final, nu-i poți vedea capătul. Nu te lasă să-i vezi sfârșitul și nu se lasă până nu te vede pe tine sfârșit.

Adesea uităm să fim recunoscători pentru lucrurile pe care le avem.

Nemulțumitului i se ia darul spune o vorbă înțeleaptă. Dacă nu știi să fii recunoscător pentru faptul că ai unde să dormi în noaptea asta, ai ce pune pe masă familiei, ai un serviciu și duci o viață obișnuită, te vei prinde singur în capcana ego-ului.

N-ai nevoie de mai mult pentru a fi fericit, pentru a fi fericit trebuie să fii recunoscător pentru tot ce există în preajma ta și în tine.

Aruncă o privire atentă în tine, uită-te la milioanele de lucruri ce se petrec în tine. Ești un spirit care are o trăire fizică și nu un corp fizic cu o experiență spirituală.

Ai o lumină puternică în tine care poate lumina tot universul. Trebuie doar să privești mai adânc de ego. Trebuie să te debarasezi de toate lucrurile pe care le-ai învățat pe parcursul anilor și care te-au adus nicăieri, ți-au adus nefericire și nemulțumire.

Trebuie să scapi de convingerile care te limitează care-ți dictează că tu ești mai bun decât ceilalți, că tu știi mai puțin decât colegul tău, că tu ai mai puțini bani decât vecinul tău, fapt ce te-nstrăinează de cine ești cu adevărat.

În fond, de ce ai avea nevoie de un diamant sau de o piatră Swarowski ca să strălucești?

Ai o lumină care stă ascunsă în tine de o veșnicie și care așteaptă s-o regăsești. Este exact natura ta divină, căci tu vii dintr-un loc divin. Dumnezeu ne-a creat după chipul și asemănarea sa.

În cursul atotcuprinzător „A course in miracles" se pune mare accent pe latura noastră divină și ni se arată clar și explicit faptul că suntem niște ființe divine odată ce suntem creația divinității.

Trebuie să îți afirmi atunci când te afli în dificultatea realității și ești prins în infinitatea lucrurilor materiale din viața ta că ești o parte a divinității și nu ești doar materie.

Afirmă-ți în momentele cumpănă ale vieții tale următoarele : „Mintea mea este o parte din Dumnezeu. Sunt luminat."

Prin afirmarea acestor cuvinte puternice te identifici cu Sursa, îți restabilești conexiunea cu partea ta spirituală și îți echilibrezi modul tău de-a te percepe în raport cu lumea în care trăiești. Ești o ființă spirituală fie că accepți asta sau nu și pentru a reîntregi din nou și a te curăța de tot praful pe care l-a lăsat pe tine lumea materială trebuie să renunți să crezi că ești parte din material, ci mai degrabă să te vezi ca o parte din Dumnezeu.

Afirmă în continuare următoarele lucruri pentru a te detașa de toate lucrurile materiale din viața ta care nu-ți aduc decât suferință : „ Mă văd pe mine ca fiind victorios. Mă văd pe mine ca fiind (funcția pe care o ai). Mă văd pe mine ca fiind fericit. Mă văd pe mine ca fiind neîncrezător. Mă văd pe mine ca fiind orgolios. Dar, mintea mea este o parte din Dumnezeu. Sunt luminat.”

Aceste puternice afirmații îți vor schimba percepția asupra vieții așa cum o știi și tu și vei simți după ce le vei spune de câteva ori cum un sentiment de pace îți preia simțurile. Acum ești din nou tu.

Nu ai nevoie de nu-știu-ce haine pentru a demonstra cine ești. Nu ai nevoie de cine-știe-ce mașină pentru a fi împlinit.

Ești perfect așa cum ești. Tot ceea ce ai nevoie este chiar în tine și aceea este Pacea.

Obiectele prețioase nu-ți vor aduce liniștea sau siguranța, ci Teama. Simți nevoie să le protejezi, căci atragia atenția.

Un anumit episod din viața mea care se mai repetă din când în când îmi aduce în atenția aceste atașamente de lumea materială, lucruri care îți întunecă mintea și aduc norii pe cerul meu. Mi-am achiziționat o mașină în această iarnă pentru că o consider un lucru de care am cu adevărat nevoie în viața de zi cu zi, în a-mi ajuta familia, în a mă deplasa la serviciu la anumite ore târzii când nu am cu ce altceva să mă deplasez. Acest lucru l-am făcut pentru că nu am avut de ales și că am simțit că e necesar, altminteri nu aș fi făcut această alegere. Când eram mic visam la acest moment în care eu voi avea mașina mea și voi doar eu și gândurile mele la volanul ei, cu muzica preferată în fundal ... nimeni nu va sta în fața mea în acest fel. A trecut timpul, am crescut, am realizat că viața nu se rezumă numai la mașini, obiecte valoroase pe care să le arunci în fața oamenilor și care să nască invidie, a trecut valoros timpul și acum știu că viața mea e mai mult decât atât.

Mașina vine și cu un cost, un preț pe care trebuie să-l plătești după ce o cumperi. În primul rând este costul întreținerii ei, care semnifică nu numai bani din bugetul tău zilnic cu care îți poți hrăni familia și-i poți asigura necesarul fără nicio problemă și un cost la fel de important : timpul tău care nu are un preț, este de neprețuit. Timpul care ți-l consumă obiectele materiale înseamnă energie risipită pur și simplu și nervi întinși la maxim. Drumurile la mecanic

cu fiecare ocazie pe care o ai pentru a o ține din scurt, goana după locurile de parcare care-ți mănâncă sufletul și te transformă într-o persoană pe care nu o mai recunoști ca fiind tu. Exact când te duci la serviciu și vrei să ai mintea relaxată pentru o nouă zi, atunci te lovești de un trafic infernal care te consumă energie pe care o puteai folosi în scopuri creative. Exact când ajungi acasă cineva ți-a ocupat locul de parcare și trebuie să cauți prin tot cartierul locuri și atunci scoți anumite cuvinte pe gură pe care nu știai că le ai în vocabular.

Să mai pomenesc de sentimentul că trebuie să o protejezi în permanență, trebuie să te uiți pe geam cu fiecare ocazie pentru a verifica că totul este în regulă?

În tot acest răstimp puteam crea lucruri semnificative pentru omenire, mă puteam dedica unei cauze mărețe în care puteam ajuta oamenii să treacă prin vremuri grele și mă puteam dedica familiei sau mă puteam dedica prietenilor pentru a le veni în sprijin atunci când au nevoie.

Gândește-te de două ori înainte de-a face următorul pas către lucrurile materiale, te fac să uiți cine ești și ce cauți pe acest pământ, îți consumă energia vitală de care ai nevoie pentru a veni în sprijinul semenilor tăi.

Am încercat o nouă abordare și o consider cea mai potrivită în aceste condiții și vremuri în care trăim. Dacă am de ales între a

repara mașina și a petrece timp cu familia mea, aleg partea a doua de două ori, dacă am de ales între a mă îngrijora dacă mașina este în regulă în parcare și a mă uita dacă un om are nevoie de ajutorul meu în acea clipă, aleg să sar în ajutorul său și să las grijile inutile. A te lupta cu atracția pe care o manifestă aceste obiecte este o luptă cu morile de vânt, în schimb poți s-o accepți că există și să-ți redirecționezi atenția cu ceva mult mai spiritual, care te va face să te liniștești. Este cea mai inspirată alege pe care o poți face pentru seninătatea ta, pentru liniștea ta de care ai neapărată nevoie pentru a trăi o viață echilibrată și este cel mai mare cadou pe care îl poți face celor din jurul tău.

Practică și tu un stil de viață detașat de lucrurile materiale și lasă lumina să iasă din întunericul pustiit în tine și fii cu adevărat strălucitor din sinea ta și nu din strălucirea efectivă a obiectelor prețioase pe care le posezi.

O viață fără griji, lipsită de freamăt și plină de dăruire este calea ta către pace.

Legea numărul 18
În întuneric se află ascunsă Lumina

Așa cum norii acoperă cerul, și din albastru îl fac gri, la fel cum soarele este acoperit de nori și nu mai strălucește, la fel și tu ai stări care-ți obturează viziunea.

Deși soarele este acoperit de nori și afară s-a lăsat umbra, el totuși există și luminează în continuare. La fel și în tine, când apar stările care te perturbă, cum ar fi mânia sau pasiunea împinse la extrem vederea îți este blocată. Simțurile-ți sunt preluate influențate total de starea care te-a cuprins.

Toate distragerile zilnice regăsite în lucrurile materiale îți întunecă judecata. E ca și cum a-i merge pe stradă legat la ochi, nu vezi decât lucrurile de care te-ai atașat.

Când ești atras de lucrurile materiale, ai intrat într-un joc care este nesfârșit. Este jocului EGO-ului. Ești pe terenul lui, ești la el acasă, trebuie să-i respecți regulile. Regula lui numărul 1 este că trebuie să ai cât mai multe pentru a fi fericit.

Crede-mă, niciodată nu vei avea destul.

Orbit de mirajul EGO-ului, te vei mânia când lucrurile nu vor fi așezate așa cum vrei tu.

Am fost crescuți cu ideea că întotdeauna că lucrurile trebuie să iasă așa cum vrei tu. În caz contrar, nu le accepți.

Știu foarte bine acele situații când socotelile de acasă nu se potrivesc cu cele din târg, și ne pierdem controlul. Când ești nervos, mânios, nu mai ești Tu, te înstrăinezi de tine. Parcă auzi clar cum îți ies din gură cuvintele care nu te așteptai să vină. Atunci nu te mai recunoști, te-ai îndepărtat de esența ta, ți-a luat locul EGO-ul.

Am să-ți împărtășesc o poveste care mi-a fost trimisă pe e-mail de la o persoană cu adevărat specială. M-a impresionat și mă gândeam că o vei aprecia și vei învăța foarte multe lucruri despre trăirea în ego și vei evita regretele.

Lui nu îi plăcea deloc să meargă la cumpărături cu ea. Îl enerva faptul că ea se uita curioasă la toate nimicurile, iar el nu avea răbdare să aştepte. Nu avea neapărat ceva mai bun de făcut, dar i se părea o adevărată pierdere de vreme să analizeze atâtea lucruri inutile. Când totuşi o însoţea, îşi pierdea adesea răbdarea şi o mai mustra. Într-o zi, s-au certat într-un magazin, fiindcă ea s-a tot învârtit indecisă, apoi a zăbovit asupra unei candele cu fluturi, care îi plăcea. „O cumpăr!”, a gândit ea entuziasmată. „O să dea un aer mai romantic şi mai cald casei noastre...” Ei îi plăceau foarte mult fluturii

şi se simţea bine când în camera ei aprindea câte o lumânare. A luat candela şi a aşezat-o în coşul de cumpărături, aruncându-i un zâmbet copilăresc soţului ei. Ce-ţi trebuie prostia aia?, a întrebat-o el cu un ton frustrat. Dar îmi place mult!, a spus ea, încercând să se răsfeţe. Aduni în casă toate nimicurile! Şi pentru asta mă ţii pe mine ore întregi prin magazine! Ai ceva mai bun de făcut cu timpul?, l-a întrebat ea.

Dar nu a aşteptat răspunsul lui, ci a abandonat candela pe raft şi s-a îndreptat către casa de marcat.

Haide, acum de ce nu o iei? Vrei să ne certăm?, a întrebat-o el. Dacă nu o iei, mă supăr!

Nu o mai vreau. Mi-ai stricat bucuria. De câte ori aş vedea-o, mi-aş aminti de scena asta... Pe drum către casa lor, ea a plâns, iar el a ignorat-o, fiindcă nu mai avea răbdare să o împace. Nu şi-au vorbit toată seara. El s-a uitat la televizor, iar ea a gătit şi i-a călcat cămăşile pe care el avea să le îmbrace în săptămâna care tocmai începea. În dimineaţa următoare, ea şi-a luat rămas bun de la el şi a încercat să îl pupe, dar el s-a ferit, dorindu-şi să o pedepsească pentru că toată seara nu i-a vorbit şi l-a lăsat singur. Vezi că ţi-am lăsat mâncarea pentru prânz în frigider. E o caserolă roşie., i-a spus ea, apoi a plecat la serviciu. El nu a sunat-o toată ziua şi abia pe la ora 17 a primit un apel de la ea, oră la care, de obicei ea se afla în

drum spre casă. Alo? Bună ziua., auzi o voce străină.Cunoaşteţi persoana care are acest număr? Da, este soţia mea!, a spus el, convins că ea îşi pierduse telefonul şi un om de bună credinţă dorea să i-l înapoieze. Ştiţi, ăsta era ultimul număr apelat din telefon, de aceea am sunat. A avut loc un accident şi, nu ştiu cum să vă spun, eu sunt asistenta de pe salvare, dar doamna a decedat... N-are cum!Cum arată persoana de care spuneţi? Avea telefonul în geantă... Am actele ei aici, se numeşte... Ea nu avea să se mai întoarcă acasă niciodată.

După câteva zile, el s-a dus în magazinul în care fusese împreună cu ea ultima dată şi a cumpărat acea candelă cu fluturi, pe care ea şi-o dorise. A aprins-o şi a privit-o ore în şir, gândindu-se la ea. Îşi amintea cum s-a purtat cu ea în ziua aceea şi realiza că acum ar da orice ca să mai poată merge cu ea la cumpărături.

Ceea ce înainte era pentru el un supliciu, acum ar fi fost o binecuvântare, o fericire nespusă şi tot ce îşi dorea să facă...fiindcă ar fi petrecut timp alături de ea... Se gândea că dacă nu ar fi pierdut-o, nu i-ar mai fi refuzat nicio bucurie şi nu ar mai fi considerat niciun lucru care ei i-ar fi adus bucurie ca fiind inutil. Ar fi însoţit-o cu dragoste la cumpărături şi şi-ar lua rămas bun de la ea sărutând-o, îmbrăţişând-o şi spunându-i că o iubeşte... Dar, a trebuit să o piardă ca să realizeze cât de mult o iubea şi totuşi, cât de puţin îi arătase... A

trebuit să o piardă ca să realizeze că sunt greşeli care nu se mai pot repara şi că viaţa nu dă întotdeauna încă o şansă ca lucrurile să fie făcute cum trebuie...

Regretele sunt cele mai urâte sentimente...

Fii dulce mânios

Și mânia este cu siguranță cea care îți aduce cele mai multe probleme. A admonesta, spune cultura Zen, este un obicei dur, dar câteodată necesar. Mama care-și ceartă copilul, cel bun care-l ceartă pe cel rău sunt cazuri perfect justificabile, sunt căi de a vindeca, de a readuce oamenii pe calea cea bună. Totuși, această admonestare dezinteresată trebuie făcută pentru binele Suprem al persoanei care greșește.

Maestrul Zen Deshimaru avea un mod bizar de a vorbi despre mânie. Spunea că trebuie să ne mâniem surâzând. În exterior să fie mânie, în interior să fie un surâs.

Din fire pașnic, îmi placea pacea, liniștea, armonia. Suport eroic sutele de perturbații zilnice cu care mă intersectez, dar totul are o limită.

Când ajung la accea limită, când cineva îmi apasă butonul greșit, mă-nfurii. Dar am învățat s-o fac fiind liniștit în interior.

Sunt mânios pe dinafară, în interior sunt armonie.

Îmi place să-mi conduc mașina și o fac aproape zilnic. Traficul devine din ce în ce mai aglomerat datorită importurilor masive din țările vestice. Lumea este într-un ritm alert, uneori mă simt spectator la competiții, oamenii se fugăresc prin tradic, se-ntrec unii cu alții, se supără, își fac diferite semne obscene unii altora. Am și eu momente când mă enervez pentru că e inevitabil, dar după ce spun ceva pe un ton agresiv, următorul cuvânt îl spun în glumă și-atunci îmi readuc echilibrul emoțional.

Este chiar amuzant și te provoc s-o încerci pe pielea ta.

Vei vedea din nou acea lumină puternică care strălucește în tine, vei permite din nou vieții să curgă prin tine.

Pasiunile intense nasc tragedii

Nu de puține ori am fost pus în situașia de a mă atașa exagerat de oameni, întâmplări, locuri și obiecte.

Ce-i drept, mi-au plăcut întotdeauna oamenii, mi-a plăcut să-i cunosc, să avem întâmplări împreună și-o făceam greșit la început.

Mă atașam de ei și deveneam oarecum posesiv din teama de a nu-i pierde. Lao Tzu spunea că ce țin strâns de-un lucru, îl pierd. Încearcă să ții apa în mână, ai să vezi cum se strecoară printre degetele tale.

Iată ce spunea Lao Tzu acum câteva mii de ani despre atașamentul față de lucrurile materiale.

„Decât să torni într-una
E mai bine te oprești
Decât să umpli mai mult mâinile făcute căuș,
E mai bine să nu mai torni.

Dacă ascuți prea mult tăișul unei săbii,
Acesta se va teși în curând.
De-ți umpli casa cu jad și cu aur,
Nu te vei mai simți în siguranță înăuntru.
Dacă te vei polei cu onoruri și cu slavă deșartă
Nimeni nu te va mai putea salva de la cădere.

Retrage-te când ai terminat un lucru
Aceasta este calea spre cer.”

Te invit să faci un mic test. Gândește-te la lucrul cel mai de preț pe care îl ai.

Poate fi orice : o mașină, un stilou, o carte, o poză, un inel, un medalion, un pandativ.

Încearcă acum să-ți imaginezi că nu-l mai ai. Cum ar fi viața ta fără el?

Ai să-mi spui că nu va mai fi la fel, că pentru tine reprezintă totul și că are valoare sentimentală.

Îți respect această decizie.

Hai să-ți povestesc cum am făcut eu. Am avut un obicei împământenit de la ai mei, să mă țin scai de tot ce am, să îngrijesc obiectele pe care le posed, fie ele cât de nesimnificative.

Țineam în subsol mobilă veche, haine vechi și multe alte obiecte strânse de-a lungul vremii și nu înțelegeam de ce.

Stăteau și zăceau la propriu în subsol fără niciun rost, fără niciun folos nimănui. Când am venit eu cu ideea să o dăm, mi-au spus că am să văd eu când mai cresc ce greu este să dai lucrurile pentru care ai muncit atât.

Am crescut și m-am trezit că țineam de niște haine și alte obiecte materiale ci dinții, lucruri pe care nu le mai folosea absolut nimeni.

Anul trecut s-a schimbat ceva în peisaj, am conștientizat ceva foarte important și viața mea a luat o turnură foarte interesantă. Am luat hotărârea dintr-o dată să mă despart de ele și recunosc că mi-a fost destul de greu la început. Le-am dat unor oameni care într-adevăr au nevoie de ele.

Se zice că folosim doar 30% din ceea ce avem. Mereu purtăm cam aceleași haine, deși avem șifonierul plin, ne uităm la el și spunem : n-am cu ce să mă îmbrac!

Mare mi-a fost bucuria să văd că acei oameni se folosesc de ele și o făceau cu zâmbetul pe buze, din toată inima. Țineam blocate niste haine pe care le consideram speciale ... în zadar. Atașamentul meu față de ele stătea în calea fericirii acestor minunați semeni.

Cum m-am simțit după ce le-am oferit?

Cel mai liber om de pe planetă! Obiectele materiale mă țineau legat, nu-mi dădeau pace. Odată eliberat am înțeles că odată ce nu ne mai sunt de folos, le putem oferi altora. Și asta nu este tot.

Dacă te hotărăști să oferi, să dăruiești, fă-o din toată inima, căci numai atunci magia își va face efectul.

Uite așa pasiunile noastre țin lucrurile pe planetă pe loc, nu le lăsăm să curgă, blocăm circuitul firesc.

Din negura nopții își face simțită prezența lumina

În fond, în lucrurile negative se află răspunsul la întrebările tale. În întuneric e bine să cauți lumina.

Trebuie să treci peste anumite bariere și prin anumite întâmplări pentru a înțelege adevărul pe care îl cauți. Caută-l în haos, în negativ și din toate întrebările și agonia va ieși la suprafața binele, lumina.

Trebuie să înțelegi că adevărul se află mereu în tine, răspunsul îl știai deja, dar contactul brutal cu exteriorul și-a pus la ochi o eșarfă.

După ce a trecut valul, dă-ți eșarfa jos, acum privește : adevărul, lumina se află chiar în fața ta!

Legea numărul 19
Nu fă vâlvă împrejuru-ți

Aș putea spune că sunt cel mai în măsură om care a simțit pe pielea lui ce înseamnă să faci valuri.

Prin tot ce faci, prin tot ce gândești, prin chiar postura ta trimiți mesaje în jurul tău. Nimic din ce întreprinzi nu este lipsit de consecințe. Orice acțiune are o urmare, orice cauză are un efect.

Gândește-te la un bumerang, îl arunci cu o anumită forță și se-ntoarce la tine cu aceeași intensitate. Dacă-l arunci cu răutate imprimându-i brutalitate în mișcare se va-ntoarce la tine violent, te va răni. Dacă-l arunci tare nu-nseamnă însă că se duce prea departe, ci doar că se va întoarce mai în forță. Dacă îi imprimi o forță prea mare și nu-l mânuiești cum se cuvine, îl scapi din mână.

Toate acestea sunt perfect aplicabile și-n viața ta de zi cu zi. Dacă ai un comportament dur, rigid și ai reguli stricte, în situațiile pe care regulile tale nu le prevăd, nu știi ce să faci, toate valorile pe care le ai până în acel punct sunt spulberate pur și simplu.

Dacă ești brutal în atitudinea ta față de oameni, aceștia vor simți nevoia să se apere și-ți vor răspunde cu aceeași monedă. Tu,

desigur, îi cauție exclusiv pe aceia care se vor lăsa intimidați, joci la intimidare. Și făcând abstracție pentru o secundă de moralitate : ce fel de satisfacție poți să ai când ai învins pe cineva mult mai slab decât tine?

Așa cum spunea un om înțelept pe care-l admir sincer : este mai bine să taci, decât să faci valuri.

Trăiești într-o lume în care fiecare gând, faptă, gest se răsfrânge împrejur. Totul este o vibrație, o energie. Oamenii, ca și situațiile, percep aceste energii. Oamenii simt de cele mai multe ori tot ceea ce tu emiți.

Dacă vii într-o încăpere care este liniștită, toți sunt în pace, totul este calm, cu o energie negativă și haotică, vei avea un impact semnificativ asupra stării lor de spirit.

Îmi aduc aminte de un episod de la servicu când totul era calm, totul era pur, atmosfera era armonioasă, lucram cu toții de plăcere. Făceam mici glumițe, ne consultam reciproc în legătură cu diverse probleme, lucram foarte bine în echipă. Deodată, se deschide ușa, intră un manager destul de agitat, cere loc la calculator, trasează rapid câteva sarcini, totul s- schimbat radical. În aer dintr-o dată plutea agitația, spunea că sunt urgențe, că trebuie să ne mobilizăm rapid. În zadar ne agitam, ne foiam, alergam după hârtii, trimiteam e-mail-uri, dar totul parcă mergea anapoda.

Manager-ul a făcut valuri, a deranjat fluxul normal al lucrurilor și prin panica creată a produs haos. În haos lucrurile se complică și este de preferat să recurgi la lucruri simple.

Caută simplitatea în lucrurile complicate.

Când acționezi brusc faci vâlvâ și ești ca o picătură într-un ocean. Dacă vii la unison cu firescul vei produce mici unde care se vor propaga spre mal în mod natural, va fi ca și cum nimic nu s-a întâmplat.

Când faci vâlvă, agiți spiritele și se alege praful. O picătură de apă aruncată într-un mod nefiresc nu va avea direcție, va scoate un zgomot care-ți va zgâria „urechea", iar undele imprimate apei vor fi neuniforme.

Un moment în particular îmi aduce în atenție acest concept divin. Adesea ieșeam cu mulți prieteni de-ai mei, ne duceam laolaltă și discutam, beam multe ceaiuri, cafele, pahare de vin roșu-demisec. Întotdeauna veneam la aceste întruniri ușor agitat, îmi venea să le vorbesc tuturor, aveam multe de spus și parcă mă grăbeam și mă înfingeam prea tare în conversații. Cu cât încercam maio mult să-mi forțez intrarea, cu atât mai mult nu eram lăsat, eram întrerupt și nu reușeam să ascult ce aveau alții de spus. Acest fapt mă făcea să mă blochez, și ca rezultat mă-nchideam în mine, nu lăsam nimic să intre, nu lăsam nimic să iasă. Circuit închis.

Când am înțeles că vâlva, agitația, atrage mai multă vâlvă, mai multă agitație și implicit neliniște, m-am oprit. Am încetat să mai vin la reuniuni cu textele la mine, am renunțat la așteptări, acum las totul să fie limpede. Când vin cu pace, calm și sunt cu adevărat limpede în interior, parcă ceilalți îmi vin în întâmpinare, ei mă provoacă la discuții și mă ascultă cu adevărat. Așa e cel mai bine să procedezi și tu, să vii în pace de fiecare dată.

Nu tulbura apele dacă sunt deja tulburate

Într-un mediu în care spiritele sunt deja încinse, rezolvarea nu va veni tot din agitație.

Einstein spunea că răspunsul la o problemă nu poate veni tot din același mod de gândire care a generat acea problemă.

Așa că schimb banda când mă aflu într-un spațiu incomod. Dacî ești într-un mediu ostil, încărcat, tensionat, pe care-l suporți cu greu, nu-l încărca mai tare negativ decât este deja.

Nu pune paie pe foc.

Te lovești de aceste situații des. Te duci la cumpărături, agitație, aglomerație, lumea se lovește cap în cap, țipă unii la alții și parcă ai vrea să țipi și tu. Nu-ți explici de unde vine aceste sentimente, doar ai plecat perfect calm de acasă.

Am ajuns în fața casei de marcat și doamna casieră a scanat greșit produsul, a uitat să-i aplice reducerea. Pentru acest lucru

trebuie să storneze bonul de casă, dar fără aprobarea superioarei nu putea și superioara nu era de găsit. Își cerea scuze în continuu față de mine, era foarte panicată. I-am spus să nu se grăbească, aștept cât este nevoie, numai să iasă totul cum trebuie. I-am surprins un mic surâs pe buze, probabil se aștepta să o critic, să țip, dar am ales să nu o fac, deși eram tentat.

Vin-o în contrapartidă în fiecare situație tensionată cu iubire, cu deschidere, cu mult calm și vei aduce echilibrul înapoi.

Legea numărul 20
Trăiește viața în pași de dans

Viața nu este o luptă. Viața este un dans, iar pentru a o trăi din plin trebuie să-i înveți pașii.

Pașii îi cunoști deja.

Memoria îți este tulburată și nu poți să-i execuți așa cum se cuvine. Ca să-i poți executa (pașii) cu grație, trebuie să uiți tot ce ai învățat până acum din lumea în care trăiești.

Conștiința ta este întunecată exact ca cerul de nori, ir pentru a fi din nou totul limpede este necesar să te lepezi de toată murdăria sau vulgarul lumesc.

Undeva ascuns în străfundurile tale se află adevăratul Tu.

Șterge cu buretele tot ce ai învățat, tot ce crezi că știi, uită pentru o secundă cine crezi că ești.

De fapt, cine crezi că ești?

Ești oare tatăl copiilor tăi în societate? Ești oare tot domnul director de la firmă când intri în casa ta? Ești oare acel prieten cu mult umor și doze mici de nebunie la serviciu?

Adesea intri în dificultate pentru că îți ascunzi roluri în diferite situații. Uiți că ai intrat pe ușă în casa ta și începi să dai

ordine ca un tiran, așa cum o faci la serviciu și creezi tensiune în familie.

Uiți că în trafic trebuie să fii civizilat așa cum ești de obicei, și urmezi turma și intri în disensiuni inutile cu participanții la trafic.

Uiți că la rând la supermarket ești tot Tu, acea ființă blândă și corectă și te bagi în fața altora, crezând că tu ai mai multe motive să te grăbești decât ceilalți.

Uiți să lași grijile de acasă și le porți cu tine la serviciu unde nu-ți mai execuți îndatoririle corespunzător.

E lesne de înțeles că uiți rolurile pe care le ai de „interpretat" zi de zi, lună de lună, an de an pentru tot restul vieții tale, și asta pentru că sunt prea multe. Nici măcar un actor nu poate schimba rolurile așa cum le schimbi tu, să te transformi de la un minut la altul, de la o oră la alta, meriți un premiu Oscar pentru asta.

Aici simt nevoia să intervin discret și să-ți povestesc cum fac corporatiștii din Japonia, care sunt așa cum știi ca și cultură de o moralitate impecabilă și de o disciplină riguroasă.

Pentru a-și menține viața în linie dreaptă și să creeze o balanță între greutățile vieții, la fiecare schimbare de rol practică meditația. În Japonia există foarte multe centre, dojo-uri, temple unde se practică zazen (meditație budistă zen).

În aceste locuri sfinte se calcă neîncălțat, cu picioarele goale, aici poate păși cine binevoiește, indiferent de rasă, culoare sau credință.

După agitația, forfota zilnică și fuga teribilă prin societate, corporatiștii poposesc în aceste lăcașuri unde meditează, iau o pauză. De aici ies alți oameni, mult mai echilibrați și pleacă pregătiți să-și întâmpine familiile cu brațele deschise, lăsând serviciu și problemele zilnice acolo unde le este locul.

Acasă se pot bucura în liniște de cei dragi lor și își pot concentra în voie atenția către cei dragi.

Din acest obicei ai multe de învățat, de câte ori nu te-ai dus furios cu problemele de la serviciu și ai spus sau făcut lucruri pe care le-ai regretat mai târziu?

Am simțit și eu ce înseamnă să amesteci afacerile cu plăcerea. În perioadele tensionate din viața mea la serviciu unde întâmpinam dificultăți datorită programului prelungit, diverse situații care necesitau rezolvare imediată se creea o anumită presiune asupra mea. Această presiune era atât de intensă încât nu reușeam să scap de ea nici acasă. Ajungeam frânt, cu privirea întunecată, nu puteam să mă lepăd de gândurile negre, problemele roiau în capul meu și acest lucru se reflecta în atitudinea mea. Și eram o bombă cu ceas, gata să explodez în orice secundă, dacă cineva făcea ceva nepotrivit la

adresa mea, îmi revărsam furia asupra ei, deși nu avea nicio vină. Regretele erau nenumărate și parcă acele momente în care nu vorbeam eu, ci vorbea ego-ul tot reveneau în mintea mea și nu-mi găseam pacea nicăieri. Nu-mi găseam locul nici la serviciu, nici acasă, eram captiv într-un șir de nesfârșite probleme.

Cu timpul am înțeles că nu voi ieși din această capcană infinită decât dacă iau o pauză ca să pot să respir. Eram sufocat de probleme, de griji și totuși parcă aveam la mine tot timpul acest răspuns. L-am găsit accidental ... într-o zi când ieșeam de la serviciu m-am gândit să fac ceva ce nu am mai făcut. M-am hotărât să trec printr-un magazin unde vindeau ce prețuiesc eu cel mai mult : cărți. Și m-am pierdut printre rafturi, răsfoiam paginile, aveau și un spațiu unde te puteai relaxa, ascultam muzica ambientală care parcă îmi răsfăța simțurile, admiram seturile de servit ceaiul și parcă evadasem în altă lume, total diferită de cea în care trăiam.

Când am ajuns acasă în acea zi parcă abia eram născut, nu simțeam nimic că mă apasă, simțeam că m-am eliberat de toate problemele. Problemele de fapt erau doar în mintea mea, întotdeauna vor fi perioade mai încărcate, trebuie doar să iei pauze lungi și dese ca să poți să ieși glorios din ele.

Îți trăiești viața așa cum o vezi tu prin ochii tăi. Viața ta arată exact așa cum vrei tu s-o vezi, tu-i dai forme, culori. O vezi gri sau

viu colorată? În NLP se spune că atunci când îți aduci aminte de anumite lucruri și sunt în culori alb-negru sunt amintiri neplăcute, dacă sunt colorate sunt amintiri cu adevărat frumoase de care-ți aduci aminte cu drag.

Fă-ți din viața ta un curcubeu, un set larg de culori, o paletă de culori frumos uniformizată la care să te uiți înapoi cu drag. Gândește-te la acum, lasă în spate tot ce te nu te mai afectează acum. Problemele te afectează doar dacă le dai tu voie și doar dacă le spui pe nume, poți să le spui și altfel. Problemă e un cuvânt de impact major, îți atrage atenția deplină către negativ. Ai putea să-i spui chestiune, ai putea să-i spui situație și i-ai da un alt sens în mintea ta.

În tot zgomotul provocat de o zi trăită în forță la serviciu, ia-ți clipe de liniște până să ajungi acasă. Acasă de multe ori nu te așteaptă liniște, ci alte chestiuni pe care trebuie să le înfrunți. Singura ta „șansă" este pe traseul dintre cele două. Răsfață-te să faci ceea ce-ți place exact pe drumul spre casă. Fie că este vorba de mers pe jos și admirat peisajul dintr-un parc, fie că este vorba de un magazin cu haine, fie că este vorba de un magazin cu truse de pescuit. Acești pași curajoși sunt mici distrageri de la nebunia pe care o trăiești în rutina zilnică.

Meriți să iei o pauză, meriți liniște, meriți să fii tu însuți, tu cu tine și numai cu tine, meriți o mică evadare, până la urmă este

viața ta și indiferent de ce responsabilități ai, meriți câteva momente în pace.

Când este frumos afară și nu sunt obligat să folosesc transportul în comun sau personală mă scald în adevărate oaze de pace. Mă trezesc binedispus când știu că afară mă așteaptă natura mea iubită și pot merge prin ea în voie și-mi fac introducerea în lume exact pe placul meu. În aceste promenade îndrăgite de mine mă uit la copacii din cartier de parcă nu am mai fost niciodată pe aici, îmi strecor privirea printre ramurile lor și admir păsările a căror ciripit mă poartă către cele mai călduroase tărâmuri, mă las condus de viața prin natură și nu mă mai împotrivesc, o las pe ea să conducă acest dans. Când e vorba să conduc eu dansul vieții îmi dau seama că nu sunt în măsură să fac acest lucru, natura este singura îndreptățită. O las pe ea să îmi ghideze pașii și deși nu o aud sau nu o văd, ea nu lasă dansul pe loc, totul merge lin și se înfăptuiește, este armonie.

Când ajung la serviciu totul pare mai clar, imaginea mea despre viață este cu totul alta, sunt din nou întreg și perfect concentrat pe ceea ce trebuie să înfaptuiesc. Și o fac așa cum trebuie fără mari eforturi, totul vine din neant, se înfăptuie singur parcă.

Când plec de la serviciu și aleg să pășesc prin natură, din toată tensiunea acumulată simt cum cu fiecare secundă prin iubita natură stresul îmi părăsești spiritul, se așterne un val de calm în mine. Cu

fiecare minut cu privirea spre cerul albastru și norii care au forme deosebite ajung din ce în ce mai aproape de mine din nou, sunt iarași eu și mă simt liber.

Fii și tu liber, este alegerea ta să fii tu și nimeni nu-ți poate lua asta. Regăsește-te după fiecare episod pe care-l trăiești, caută din nou acea cărare către spiritul tău divin. Caută fiecare prilej să te întorci la tine după o zi plină.

Fii și tu acela care își ia timp din timpul promis altora să se unească din nou cu sursa. Nu lăsa oamenii să te îndepărteze de tine, niciodată! Alege să fii cu tine de fiecare dată când se ivește oportunitatea.

Acum ai învățat pașii de dans prin viață, ai învățat că trebuie să te lași condus și să încetezi să mai conduci tu, pentru a înțelege asta ai nevoie de clipe dedicate exclusiv ție. Cei ce se perindau pe lângă avuți, obțineai suc, înghețată. Cei avuți aveau întotdeauna mingi de fotbal și îi făceau echipele. Nu te dădeai bine pe lângă ei, nu intrai în echipă.

Legea numărul 21
Împarte-ți egal atenția față de oameni

Am întâlnit diferite persoane, feluri și chipuri. Am întâlnit oameni din toate categoriile sociale, de la oameni fără adăpost până la oameni cu un înalt statut social.

Reacția multora față de cei fără adăpost este una de respingere imediată, chiar dacă sunt niște persoane onorabile.

Reacția multora față de cei cu un statut social înalt este de lingușire, chiar dacă cei ligușiți nu meritau nici măcar atenția lor.

Am studiat aceste reacții de-a lungul vremii. Față de cei cu un statut social ridicat există această lingușeală din varii motive. Unul dintre ele ar fi că au putea să obțină un interes, o favoare și având o astfel de atitudine atât de „apropiată" le-ar putea intra în grații. Motivul superficial pentru care cei de „succes" intră în grațiile celorlalți mai ușor este desigur notorietatea. N-am putut să nu recunosc această tendință, este deja o modă.

Când eram „tânăr fecior” amobservat cu ochiul liber cum cei ce aveau o situație materială foarte bună avea tot timpul în preajmă mai mulți adepți. Cei ce se perindau pe lângă avuți obțineau.
La fel se procedează și-n lumea oamenilor mari. Toată lumea vrea să se pună bine cu șeful sau cu o persoană din anturaj care se bucură de bunăstare. Cel ce are „mijloacele” are ultimul cuvânt de spus, el face regulile.

Într-o vară frumoasă și toridă, când toate ceasurile se fixează după ora stațiunii Mamaia, împreună cu un grup de prieteni am plecat la mareee.

Am fost atât de entuziasmat de plecare încât nu am dormit în acea noapte, ca atunci când ești mic și știi că vine Moș Crăciun.

Ne adunasem cu toții în seara de dinainte de plecare, pusesem la punct toate detaliile, urma să plecăm la 4 dimineața ca să ne putem găsi cazare și să apucăm să facem plajă.

Mergeam împreună cu prieteni de-ai noștri mai mari și eram destul de ascultători. Fiind mai mari aveau și mai multe posibilități și ei făceau „cărțile”. Unde spuneau să mergem, mergeam, ce sugerau să mâncăm, acceptam. Nu știu cum să descriu această tendință involuntară, dar având o opinie foarte bună despre ei și bucurându-mă enorm că am onoare să merg cu ei, totul mi se părea pe gustul meu.

Această admirație are mult de spus în privința oamenilor pe care-i adorăm. Motivele pentru care tu admiri le cunoști numai tu, nu spun că e ceva greșit, dar trebuie să te oprești puțin din drum și să analizezi care este temeiul pentru care tu ești lângă cineva.

Este pentru că e o imagine splendidă în societate? Este pentru că te face să te simți în siguranță? Este pentru că ai un interes din această atitudine lingușitoare sau de acceptare tacită?

Mie-mi plăcea foarte mult această gașcă de prieteni cu care recunosc nu mai păstrez legătura, unul singur mi-a rămas în cercul în care mă-nvârt, de restul am pierdut legătura. Ne salutam, mai vorbim rareori , dar cam aici se oprește. Îmi plăcea și încă-mi place la acest grup de oameni minunați că sunt uniți indiferent de situație, că sunt veșnic împreună, că trăiesc și binele și răul la un loc și sunt nedespărțiți. Această apartenență la acest grup mă făcea să simt că trăiesc în unitate și fiecare oră petrecută părea magie, totul parcă se lega, totul se aranja de la sine ... ce frumos!

Atitudinea ta cuviincioasă vizavi de oameni ar trebuie să fie una dezinteresată și nediscriminatorie. Dacă vrei să fii în prezența unui om, fă-o pentru că vezi în el esența ta divină care sălășluiește și în tine. Când te uiți la el vezi o parte din tine și conștientizezi că și el, ca și tine, are gânduri, amintiri, problemele, griji și dragoste (chiar dacă nu o arată), și el mănâncă pentru a supraviețui, și el are întrebări

la care nu a găsit răspunsuri. În fond, și el este la fel ca tine când se trezește dimineața și-i cad pe umeri sutele de responsabilități. Doar pentru că mănâncă o altfel de mâncare și are mai multe lucruri materiale decât tine nu înseamnă că este mai special decât tine sau de cel fără adăpost.

A privi cu admirație spre cel ce are mai multe și a privi cu dizgrație spre cel ce nu are nimic este în sine greșit. Se-nvață acest obicei încă din copilărie și te-nvață să clasifici oamenii în funcție de ce au în cont și nu în inimă.

Cei fără adăpost ascund sub hainele jerpelite și mirosurile insuportabile înțelepciune și multe povești.

Este incredibil de crezut, dar unii care nu au unde locui au ales acest stil de viață și dacă nu l-au ales inițial, le place să trăiască fără nciun acoperiș deasupra capului.

Am purtat lungi discuții cu cei „loviți" de soartă și nu erau deloc nefericiți. Erau oameni care au făcut anumite greșeli, care nu au făcut decât să urmeze ordinea normală a societății. Au avut „vieți normale", soții, serviciu, prieteni, au avut rate la bănci, datorii, responsabilități cu carul. Au gustat un pic prea mult din plăcerile vieții, au căzut în patima alcoolului, jocurilor de noroc și-au pierdut locul de muncă, soțiile i-au părăsit și iată-i aici.

În blocul unde locuiesc stătea un domn care de-abia ieșise din penitenciar cu câțiva ani în urmă. La-nceput ne feream de el. Dar, cu timpul mi-am dat seama că este un om obișnuit, prinși în mrejele vieții. La scurt timp după ce s-a liberat, a vândut apartamentul mamei sale din blocul meu, imediat după ce decedase. A băut absolut toți banii, spunea că vrea să-și trăiască viața din plin și a rămas fără niciun ban și pe străzi. Când avea banii din vânzarea apartamentului era înconjurat de prieteni, de tot felul de persoane suspicioase care profitau de el. Au trecut anii și plimbându-mă pe strada mea l-am văzut singur și răscolit. Pare totuși că se descurcă și e destul de lucid, însă e mereu singur. Unde sunt acei oameni pe care-i cinstea odată? De ce nu sunt lângă el ca să-l ajute?

Crezi că o situație mai bună materială îți aduce oameni autentici alături?

În filmul Shift al lui Wayne Dyer din anul 2009 se prezintă un caz care m-a impresionat.

El, patronul unei firme mari din Statele Unite Ale Americii, tot timpul în ședințe, tot timpul ocupat, tot timpul la telefon, cu un aer puțin arogant, orbit de foamea după bani.

Ea, un pic prinsă de lumina reflectoarelor ce-o luminau când mergea la cumpărături, dădea semne c-ar vrea o schimbare.

El, sunat într-o ședință că trebuie să să spele imaginea imaginea firmei și să participe la un act „stupid" de caritate, ceva „plictisitor".

Ea, îl aștepta acasă cu bagajele făcute, parcă presimțea, el voia să plece singur, ea voia să-l însoțească. S-au certat ca de obicei, dar au plecat împreună în cele din urmă.

Ajung într-o zonă prea puțin familiară cuplului „înstărit". Era un conac „țărănesc" într-o zonă pitorească, au un ocean superb, copaci unul și unul, părea a fi sălbăticie.

Ajung la recepție să se cazeze, cu un loc la apartamentul prezidențial. Cât timp așteaptă în fața recepționerului, pe fundal se auzeau spectaculos de clar foșnăind frunzele copacii în vântul lin, dar tot acest sunet sublim a fost brusc schimbat de sunetul pițigăiat al unor copii, era o familie fericită prin zonă, cei doi erau vizibil deranjați, deși ei îi străluceau ochii uitându-se la această imagine bună de pus în ramă. Recepționerul își cere scuze și le spune că nu deține o astfel de cameră, însă le poate pune la dispoziție o cameră obișnuită. Neavând de ales, au acceptat și s-au cazat într-o cameră de conac normală.

În spatele lor erau mulți oameni fericiți. Ei nu înțelegeau de unde bucuria asta, parcă erau în altă lume, părea un loc neobișnuit.

A doua zi, el s-a prezentat la acest loc caritabil și plictisitor. De-abia aștepta să scape de această săptămână care nu-i aducea niciun

profit. După ore de travaliu, iese din clădirea „caritabilă" , nu înțelesese nimic din ce s-a discutat în acea zi. Ea fusese la cumpărături în tot acest timp.

În ziua imediat următoare, el a ales să chiulească de la „ore" și să o însoțească la cumpărături. Se-ntorc destul de târziu și se opresc la un restaurant. Aici au o discuție în contradictoriu, el îi reproșează că face nazuri și că a probat aceeași rochie de sute de ori până să se hotărască. Ea îi reproșează că nu mai are timp de ea și de ei și că mereu e plecat la firmă. El spune că face toate aceste lucruri pentru ea, pentru fericirea ei.

Ea îi aruncă o veste colosală în aer : este însărcinată. El îi spune că nu așa le-a fost înțelegerea în actul prenupțial. Ea îi mulțumește ironic pentru că a stricat momentul pe care fiecare femeie îl visează și îl așteaptă și-i aruncă cu apa din pahar în ochi. Pleacă grăbită fără să se uite-n urmă, ia mașina și-l lasă pe un munte de nervi pe el. L-a lăsat cu nota de plată neachitată, cu chelnerii pe cap, și abandonat fără nimic în mijlocul pustietății.

El a plecat mai mult în șuturi de la restaurant. Nu avea nici telefon la el pentru a chema un taxi, nu avea niciun ban la el pentru a plăti taxi-ul.

Mergea pe stradă ca un nebun scăpat de la sanatoriu, nu știa pe unde s-o apuce. Rătăcea pe străzile pustii și parcă își pierduse rostul, nu mai știa pentru ce trăia, renunțase la Luptă.

Se așază pe o bancă și dintr-o dată se trezește lângă el cu un om fără adăpost. Prinț și cerșetor pe aceeași bancă. Cerșetorul îl întreabă pe prinț dacă are bani, el spun sec că nu are. Cerșetorul îi spune că-i arată el cum se fac bani, îi sugerează să ia două peturi și să le introducă în automat, iar automatul îi dă bani la schimb.

Prințul îl întreabă pe cerșetor dacă place viața pe care o trăiește și unde locuiește. Cerșetorul îi arată că locuiește acolo, acolo, acolo și sub copacul acela. Și sub acea piatră, dar copacul îi este prieten și că da, îi place viața pe care o trăiește, n-are nevoie de bani, trăiește exact așa cum își dorește.

Cerșetorul ia două sticle, le pune în automat, ia banii și-i pune în palma prințului, acesta rămase mut preț de câteva secunde. Într-un final îi mulțumește.

Prințul pleacă, pleacă cu o lecție de viață neașteptată, el nu i-ar fi dat bani cerșetorului dacă era în locul său. Pleacă, se plimbă în continuare, încă tulburat de la întâmplare și vede pe stradă un grup de oameni care împineau o mașină care nu voia să pornească, el se oferă voluntar să-mpingă și-o face până la cel mai apropiat service.

Renunțase de tot la luptă. Era din nou pe linia vitală a vieții în armonie cu Dumnezeu.

Domnii pe care i-a ajutat împingând mașina i-au dat un telefon mobil pentru a suna la taxi. A ajuns alt om acasă, era eliberat de povara banilo. Intră rapid în cameră, ea lipsea, începe să plângă, îi trec prin minte toate întâmplările de cu zi, realizează că au fost realmente niște lecții la mijloc. Se schimbă și pleacă în căutarea soției pe care o găsește dansând la o nuntă în aer liber la parterul conacului cu niște fetițe. Ea când îl vede începe să fugă, fuge tare de frica lui. El o prinde, ea începe să plângă și să-și ceară scuze. El o oprește, îi șterge lacrimile și-i spune că el ar trebuie să-și ceară scuze. I-a spus că vrea s-o ia de la zero și că vrea copilul.

Lecția lecțiilor de viață. Namaste!